



かにかまごはんとかき揚げのお花見弁当



かにかまごはん		桜えびのかき揚げ	
米	2合	干しえび	10g
昆布(5cm角)	1枚	新じゃがいも	20g
酒	大1	春にんじん	20g
みりん	大1	まいたけ	20g
うす口しょうゆ	小2	新たまねぎ	50g
塩	小1/2	みつば	10g
かにかまぼこ	100g	薄力粉	大3
みつば	適量(お好み)	かたくり粉	小1
		水	大2
		マヨネーズ	小1
		塩	少々
		ごま油	少々
		卵	1コ



詳しいレシピはHPをチェック!

作り方

かにかまごはん

- 1 内釜に米・酒・みりん・うす口しょうゆ・塩を入れ、2合目まで水を加える。
- 2 昆布・かにかまぼこを上に乗せ、炊飯器にセットする。
かにかまぼこは、ほぐさず入れる。

桜えびのかき揚げ

- 3 新じゃがいも・春にんじん・まいたけ・新たまねぎ・みつば・桜えび・薄力粉・かたくり粉をボウルに入れ、ざっくり混ぜる。
干しえびを使う場合は、水に数分つけておく。
- 4 水・卵・塩・ごま油・マヨネーズを加え、全体をしっかりと混ぜる。
マヨネーズでコクがアップ! 全体がまとまりやすくなる。
- 5 かき揚げをおたまに入れて、油の中に滑らせるようにして揚げる。
周りが揚がったら真ん中に穴を開ける。両面がきつね色になったらOK。
真ん中に2~3か所穴を開けると、全体がサクッと揚がる!

仕上げ

- 6 弁当箱に、かにかまごはんを入れ、みつばと、追いかにかまを乗せる。
かき揚げ、菜の花のおひたし、紅しょうがの卵焼き、いちごを詰めて完成!



菜の花のおひたし

・菜の花200g ・ゆで汁:みりん:しょうゆ=10:1:1

紅しょうがの卵焼き

・卵2コ ・紅しょうが お箸でひとつまみ