

かに飯風焼きごはん

調理時間

約10分

1人あたり
カロリー

393
kcal



※写真はイメージです。

かに飯風焼きごはん

●調理時間/約10分 ●カロリー/393kcal(1人あたり)



材料
2人分

ごはん……………300g
かに風味かまぼこ……………1パック(130g)
めんつゆ……………大さじ1

みつば……………適量
油(焦げ付きやすいフライパンを使う場合)……………小さじ2

作り方

- ① ごはんにめんつゆ・ほぐしたかに風味かまぼこを混ぜ込む。
- ② フライパンを弱めの中火で熱して①のごはんを広げる。
(焦げ付きやすいフライパンを使う場合は油をひいてください)
- ③ 押し付けながら片面を焼いて、香ばしい香りがしてきたら器に盛り付ける。
- ④ みつばを飾る。



ココが
ポイント

炊き込んだかに飯のように、焼いておこげを作るごはんです。
みつばをのせて仕上げます。