



【材料】

- ・自然薯博多白とろろ 半分 (約 27g)
- ・ご飯 50g
- ・卵 2個
- ・みりん 小さじ¼
- ・塩 少量
- ・バター 2.5g
- ・サラダ油 大さじ¼

《あんかけダレ》

- ・麵つゆ 大さじ1
- ・水 100cc
- ・塩 少量
- ・ほんだし 小さじ¼
- ・片栗粉 大さじ½□
- ・水 大さじ½□
- ・オクラ 2本
- ・梅干し 1個
- ・刻み海苔 適量

【作り方】

- ① 小鍋に麵つゆ、水、塩、ほんだしを入れて沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ② ボールなどに卵、塩、みりんを入れてよくといたら自然薯博多白とろろを入れかるくとく
- ③ フライパンの中にバター、サラダ油を入れ中火で溶かし、②を入れる
- ④ オムレツを作るように、卵をフライパンの淵に寄せる
- ⑤ オムレツ状の形になったら、ご飯の上のにせる
- ⑥ 卵の上からあんかけダレをかけ、オクラ、梅干し、刻み海苔を載せたら完成！！

野菜王国 (自然薯王国)

〒814-0101
福岡市城南区荒江 1-5-11-102
TEL, FAX : 092-775-8014
E-mail : info@yasaioukoku.com
営業時間 : 9 : 00 ~ 18 : 00

