


# おいしい&簡単にできる“焼き米”アレンジレシピ

メニュー名	夜食にピッタリ！？かきたまスープ	
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門	
レシピ	【作り方】	【材料】（ 2 ）人分
	<p>① 鍋に水を4カップを沸かし、スープの素を加え、焼き米を入れて5分程度ひとに煮立ちさせる。</p> <p>② ボウルに卵を割り入れて軽く解きほぐし、箸に伝わせながら①の鍋に回し入れる。</p> <p>③ 水とき片栗粉を入れて、ひと煮立ちさせて、器に盛り付け、ネギを散らしてできあがり。</p>	<p>・焼き米 …大さじ6</p> <p>・卵 …一個(割りほぐす)</p> <p>・長ねぎ …1本(適小切り)</p> <p>【調味料】</p> <p>鶏がらスープの素 …小さじ1</p> <p>片栗粉 …小さじ1</p> <p>(水とき片栗粉を作る) 大さじ2</p> 
メニューのアピールポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康的で手軽に作れます。</li> <li>・スープに好みの野菜を入れると、栄養バランスがよりよくなります。</li> </ul>	

# ①材料と器具はこれ！(2人分)

焼き米 大さじ6  
鶏がらスープの素 小さじ1  
水とき片栗粉大さじ2

長ネギ 1本  
片栗粉 小さじ1  
卵1個



片栗粉は入れても入れなくても  
OK!

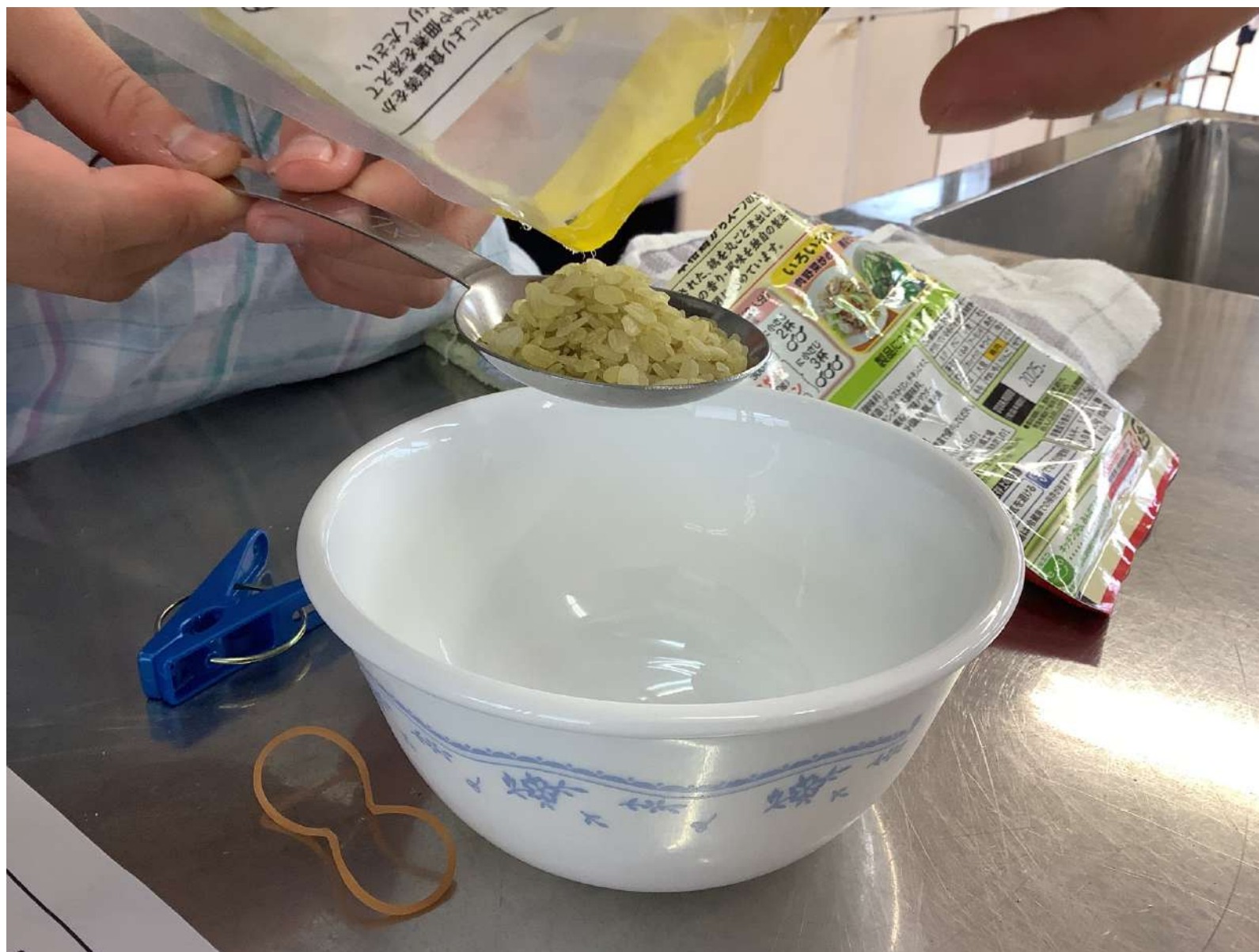
②なべに4カップの水を入れ、沸騰させる。そしたら、鶏がらスープの素を入れる。



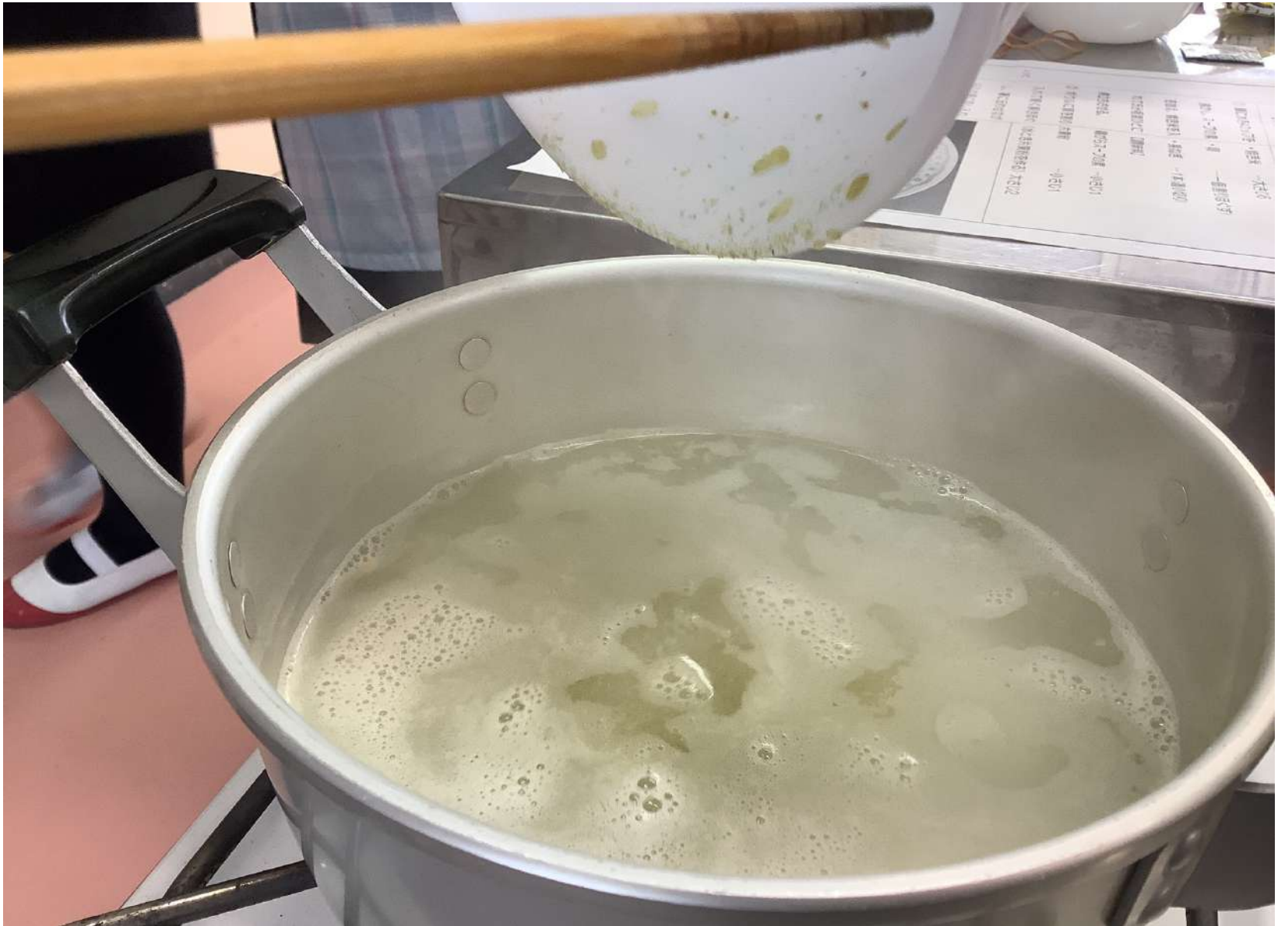
入れたら、少し混ぜてね。



③焼き米大さじ6量ろう。



④なべに焼き米を投入して、火をつけたまま5分待つ。



⑤待っている間に卵を割ってかき混ぜる。





⑥混ぜた卵をなべに入れよう。



水ときの片栗粉を入れる人は、卵を入れる前に入れてね！

⑦入れたら、優しく混ぜる。





⑧できたら、皿にうつそう。



⑨ うつしたら、ネギを盛り付ける。





⑩これで完成。

