

## 天津丼



### 材料(2人分)

A	カニの足	80g (中身だけの分)	
	干しいたけ	2枚	
	絹さや	25~30g	
	焼き豚	40g	
	卵	4個	
	塩	ひとつまみ	
	サラダ油	大さじ2	
B	<あん用>		
	鶏ガラスープ	1カップ強	
	しょうゆ	小さじ2	
	砂糖	小さじ2	
	オイスターソース	小さじ1	
	こしょう	少々	
	塩	少々	
	水溶き片栗粉	片栗粉と水、それぞれ大さじ2	
	ごま油	小さじ1/2	
	ごはん	2杯分強	
小ネギ	少々 (最後にかける分)		

### 作り方

#### 下準備

1. 鶏ガラスープを取っておく。
2. カニは粗くほぐす。  
干しいたけは水でやわらかく戻して、削ぎ切りにしておく。  
絹さやはサッと塩ゆでして冷水にとって色止めし、斜め切りにしておく。
3. あんの材料を混ぜ合わせておく。



#### 材料を炒める

4. 卵をよく溶きほぐし、Aをすべて入れ合わせる。
5. 中華なべをよく熱して、サラダ油を入れてよくなじませる。  
そこに4を入れて手早くかき混ぜながら炒め、卵が固まりかけたら周囲を丸くまとめる。  
鍋を回しながらよい焼き色をつける。
6. 5をごはんにのせておく。



#### あんを作る

7. Bの材料をすべて合わせておく。
8. 5を取り出した中華なべに7を入れ、水溶き片栗粉でトロミをつける。
- Point! 水溶き片栗粉は、一旦火を止めてから流し入れ、再度点火し弱火でゆっくり加熱していきましょう。
9. トロミがやや固めについたら、ごま油を鍋肌に落とし、あんを6にかける。



カニの身は、殻つきをほぐすのが一番おいしいですが、カニ缶やカニかまを代用するなど、お好みの合わせてせてアレンジしてみましょう。季節の野菜をあしらって、彩りも鮮やかに頂きましょう。

# 開口笑 ～笑うごま団子



## 材 料

**A**  
 薄力粉 . . . . . 2カップ  
 ベーキングパウダー . . . . . 小さじ1  
 砂糖 . . . . . 2/3カップ  
 塩 . . . . . ひとつまみ  
 シナモン . . . . . 小さじ1/3



**B**  
 卵 . . . . . 大1個  
 ごま油 . . . . . 大さじ1  
 豆乳、牛乳、水のいずれか . . . . . 大さじ1～2



ごま . . . . . 2/3カップ

水やごま油など(丸め用) . . . . . 少々

揚げ油

## 作り方

- 1 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- 2 Aの材料をボウルに入れよく混ぜる。
- 3 そこにBを加え菜ばしで混ぜ、混ざったら手でこねてひとまとめにする。
- 4 そのままラップをして10分ほど置いて生地がなじんだら、24等分し、丸める。
- 5 手に水をつけて、ごまを回りにまぶしつける。
- 6 油を160度ぐらいに熱して、ボールが口を開け、いい色になるまで揚げる。

