

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

シーチキン®と ごぼうの柳川風

調理時間
約**20分**
1人分
約**320kcal**



※写真はイメージです。

※「**シーチキン**」は、はごろもフーズ株式会社の登録商標です。

秋の旬食材



ごぼう

+

使ったのはコレ!



はごろもフーズ
シーチキンL(140g)

シーチキン®とごぼうの柳川風

材料/2人分

はごろもフーズ シーチキンL(140g)	1缶
ごぼう	1/2本
卵	2個
水	100ml
粉山椒	適量
砂糖	大さじ1
① 酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ①ごぼうをタワシで洗い、ささがきにして薄い酢水(分量外)にひたし、水けをきります。卵は溶いておきます。
- ②フライパンに「はごろもフーズ シーチキンL」を油ごと入れ、ごぼう、水を加えて中火にかけます。
- ③煮立ったら弱火にして①を加え、ごぼうに火が通ったら、溶き卵を回し入れてふたをします。
- ④卵がかたまったら器に盛り、粉山椒をふります。