

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

白だしで決まるご飯がすすむ簡単おかずです。

カニカマとアスパラガスの ふわっと卵とじ

調理時間

5分

1人分

117kcal



春の旬食材



アスパラガス

+

使ったのはコレ!



キッコーマン
旨みひろがる
香り白だし



つくり方動画を
配信中!

※写真はイメージです。

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



カニカマとアスパラガスのふわっと卵とじ

材料/2~3人分

アスパラガス……………1束
卵……………3個
カニカマ……………1パック(120g)
〈調味料A〉
水……………大さじ2
キッコーマン旨みひろがる
香り白だし……………大さじ1/2強
薄口醤油……………小さじ1/4

作り方

- ①アスパラガスは下部1cm切り落とし、根元3cmほどの皮をむき、3等分する。卵は溶いておく。
- ②フライパンに①のアスパラガスを入れ、ココロと転がしながら焼き目がつくまで1分半炒める。
- ③②にカニカマ、調味料A、溶き卵を加え、蓋をして30秒ほどおいたら完成。