

# かきの卵焼き

調理時間 20 分

## 《 材 料 》

カキ	300 g
卵	1 個
酒	大 1
片栗粉	大 2
小麦粉	大 2
パセリ	
ケチャップ	大 6
淡口醤油	大 1
ウスターソース	大 1
砂糖	大 1
水又はスープ	大 6
塩	小 1
コショウ	少々
サラダ油	適量

## 《 作り方 》

カキは薄い塩水で洗い、よく水切りしておきます。

ボールに卵、酒、片栗粉、小麦粉を合わせた衣をつくります。

フライパンにサラダ油を熱し、衣をたっぷりつつけながらカキを並べ入れ、両面をキツネ色に焼きます。

ケチャップ・淡口醤油・ウスターソース・砂糖・水又はスープ・塩・コショウをよく混ぜて加え、少し煮込みます。

とろみがついたら器に盛り、残ったソースを上からかけます。



### 【おいしさのヒミツ】

卵で包み込んで焼いているのでちぢむ心配がありません。

### お料理上手メモ

かきの苦手な方もこの味付けならおいしくいただけます。

( 1 人分 )

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
177 kcal	7.6 g	6.2 g	20.8 g	4.1 g