

<p>作品タイトル</p>	<p style="text-align: center;">てん しん ほん</p> <h1 style="text-align: center;">牛乳たっぷり！天津飯</h1> <p>天津飯に牛乳あんかけ？！牛乳と中華という意外性のある組み合わせがマッチした一品です。 ふわふわの卵にとろとろのあんがよく合い、ごはんとの相性も抜群です。 見た目も色とりどりで“見た目の美味しさ”も抜群です。</p>			
<p>材料 4人分</p>	<p style="text-align: right;"><b>牛 乳 (成分無調整) 860 ml</b></p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>ごはん……………800g 小ねぎ……………適量</p> <p>(しいたけ炒め用) バター……………8g 淡口醤油……………大さじ1</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>〈かに玉〉 カニカマ……………12本 しいたけ……………8枚 卵……………8個 牛乳……………大さじ4(60ml) 淡口醤油……………小さじ4 オイスターソース…小さじ4 ごま油 ……………大さじ4</p> </td> </tr> </table>	<p>ごはん……………800g 小ねぎ……………適量</p> <p>(しいたけ炒め用) バター……………8g 淡口醤油……………大さじ1</p>	<p>〈かに玉〉 カニカマ……………12本 しいたけ……………8枚 卵……………8個 牛乳……………大さじ4(60ml) 淡口醤油……………小さじ4 オイスターソース…小さじ4 ごま油 ……………大さじ4</p>	<p>＜あんかけ＞ 牛乳……………800ml 塩・胡椒……………適量 鶏ガラスープの素…小さじ4 水溶き片栗粉……………大さじ8 水……………400ml</p>
<p>ごはん……………800g 小ねぎ……………適量</p> <p>(しいたけ炒め用) バター……………8g 淡口醤油……………大さじ1</p>	<p>〈かに玉〉 カニカマ……………12本 しいたけ……………8枚 卵……………8個 牛乳……………大さじ4(60ml) 淡口醤油……………小さじ4 オイスターソース…小さじ4 ごま油 ……………大さじ4</p>			
<p>作り方</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①しいたけの軸を切り落とし、薄切りにします。バター、淡口醤油で炒めます。</li> <li>②カニカマは手でほぐします。</li> <li>③あんかけ用のスープをつくります。 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れて中火にかけ、沸騰したら牛乳を入れて弱火にします。</li> <li>④カニ玉をつくります。 ボウルに、①、②、牛乳、卵、他の調味料を入れて混ぜ合わせます。</li> <li>⑤中火で熱したフライパンにごま油をひき、④を流し入れ菜箸で大きく混ぜながら中火が焼き、半熟状態で火から下ろします。</li> <li>⑥③に水溶き片栗粉を回し入れとろみがついたら、塩・胡椒で味を整えて火から下ろします。</li> <li>⑦ごはんを盛り付けた皿に⑤のをせ、⑥をかけ、小口切りにした小ねぎを 散らして完成です。</li> </ol>			