

# すだちぼん酢レシピ

## <ぼん酢あんで天津飯>

2人分

ごはん	2人分
卵	3個
かに風味かまぼこ	2本
小口ねぎ	少々
サラダ油(炒め用)	
<あん>	
すだちぼん酢	大さじ6
水	100cc
砂糖	大さじ3
鶏がらスープの素	小さじ2
片栗粉	小さじ1
おろし生姜	少々
ごま油	少々



- ①小鍋に<あん>の材料を全て投入し、片栗粉が完全に溶けるまでよく攪拌する。  
よくかき混ぜながら中火にかけ、よく煮立ってとろみがついたらごま油を入れて完成。
- ②ボウルに卵と細かく裂いたかに風味かまぼこを入れてよく混ぜる。
- ③フライパンに油をひいて強火で熱し、1人分の卵液を投入して素早く攪拌する。
- ④器にご飯を盛り、3をご飯の上にのせる。
- ⑤1のあんをかけ、小ねぎをちらして完成。

## <ブロッコリーのぼん酢サラダ>

4人分

ブロッコリー	1株
ツナ缶	1缶
※すだちぼん酢	大さじ3~4
※いりごま	適量



- ①ブロッコリーは小房に分ける。莖は外側の硬い部分を削ぎ落して  
食べやすい大きさにカットし、熱湯で1分茹でて冷水に取り、水気を切る。
- ②①に、ツナ缶(油ごと)と※を加えてあえる