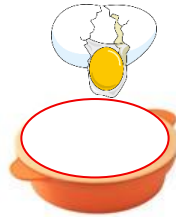


てんしんはん ちゅうか 【天津飯と中華スープの作り方】

わっ と ぼあい
(500Wの場合)

- ①レンジ容器に卵2個を割り入れ、塩ひとつまみとごま油を小さじ2入れて混ぜる。



- ②カニ風味かまぼこをほぐして入れる。

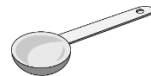
- ③その上に万能ねぎをキッチンバサミで1cmに切って入れる。



- ④蓋をせずにレンジで1分加熱して、よく混ぜる。

- ⑤さらに **30秒加熱して混ぜる。** これを2回繰り返す。

- ⑥別の容器に片栗粉小さじ1と水を80cc入れて混ぜておく。



- ⑦そこに鶏がらスープの素を小さじ半分と砂糖、しょうゆ、酢をそれぞれ小さじ2入れて混ぜる。

- ⑧レンジで1分加熱して混ぜ、とろみがつくまでこれを3～4回繰り返して甘酢あんを作る。

- ⑨パックご飯のフィルムを少しはがして、表示どおり、加熱する。

- ⑩皿にご飯を盛り、卵と甘酢あんをかける。

ちゅうか つく かた 【中華スープの作り方】

- ⑪キッチンバサミで春雨を3cmに切っておく。

- ⑫カップに春雨と乾燥ワカメ、水を120cc、鶏がらスープの素を小さじ1入れる。



- ⑬ラップをして2分加熱しそのまま3分置く。

- ⑭好みで、コショウをかける。