

てんしんはん ちゅうか ざいりょう ひといぶん
天津飯と中華スープの材料(一人分)

♪	はん パックご飯	ぐらむ 150 g
♪	たまご 卵	こ 2個
♪	ふうみ カニ風味かまぼこ	ほん 3本
♪	ぼんのう 万能ねぎ	ほん 4本
♪	はるさめ 春雨	ぐらむ 5 g
♪	かんそう 乾燥ワカメ	ぐらむ 3 g

ちょうみりょう
～調味料など～

あぶら さとう しょうゆ す
ごま油、砂糖、醤油、酢、

…それぞれ小さじ2

とり ちかつ ほんぶん
鶏がらスープの素 … 小さじ1と半分

かたくり こ
片栗粉 … 小さじ1

しお しょうしょう
塩、コショウ … 少々