

たっぷりねぎのトロトロかに玉丼



火を使わず、電子レンジだけでできます♪
ごはんがすすむ 1 品です。

コツ・ポイント

半熟に仕上げた場合は、作った後早めに食べましょう。

ねぎの端 1cm 程度を残して、縦に切れ目を入れてからみじん切

材料(2 人分)

ごはん	丼 2 杯分
ねぎ	1/2 本
かにかま	50g
グリーンピース	適量
A 卵	3 個
A ごま油	適量
A 塩、こしょう	少々

1.ねぎは粗みじん切りにし、かにかまは手でさく。



2.耐熱ボウルに A を混ぜ合わせ、ねぎ、かにかまを入れさらに混ぜる。



3.ラップをし、電子レンジ 600W で 3 分 30 秒加熱する。1 度取り出し、混ぜ合わせ、ラップをしてさらに 1 分 30 秒加熱する。



4.ごはんに盛り付けてできあがり。