

## 蟹玉



材料4人分	分量
溶き卵 Mサイズ6個	360 g
蟹肉（身をほぐす）	60 g
たけのこ（細切り）	50 g
長ねぎ（細切り）	25 g
生姜（細切り）	10 g
調味料	
中華黄金比の素30 g、トマトケチャップ30 g、水15 g、酢40 g、砂糖20 g	

卵の下味：中華黄金比の素20g

**中華黄金比の素 + トマトケチャップ<sup>o</sup> + 酢 = 5 : 4 : 3**

### 【作り方】

- ①溶き卵、中華黄金比の素20 g、食材を加え混ぜる。
- ②多めの油をならして強火で①を炒め、丸く形を整えながら両面焼いて器に盛り付ける。
- ③小鍋に調味料を入れて加熱し、水溶き片栗粉でとろみを付け、あんを作る。卵にかけて完成。