



かまぼこが入ったお弁当

Kisen presents. kamaboko in obentou series



【いかげそDON☆★】

お酒によく合うピリ辛いかげそ揚げ。
今回は、朝からでも簡単に作れちゃう
親子丼風お弁当に変身♪
ピリッとしたいかげその辛さが
アクセントとなり、つついご飯が
すすんでしまいますよ！

《材料》 1人前

● ピリ辛いかげそ揚げ	5〜6個
● たまねぎ	1／4個
● 卵	1個
● しょうゆ	大さじ1
● みりん	大さじ1
● 酒	大さじ1／2
● 砂糖	大さじ1／2
● だし	小さじ1／3
● 水	80cc

《作り方》

- ① ●の調味料と切った玉ねぎをフライパンで煮立たせる。
- ② そこへいかげそ揚げを入れ、溶いた卵を流し入れる。
- ③ フタをして弱火で2分程蒸して完成。



▶ [商品ページへ](#)

特徴は、いかの身にすり身がまぶしてあること。香ばしい七味唐辛子をたっぷり混ぜ込んだすり身でいかと魚の旨みをぎゅっと閉じ込め、ふわっと揚げています。

噛み締めるたびに感じる海の味、そしてクセになるピリ辛の風味。パパの晩酌にはもってこいのおつまみかまぼこです。

今月の かまぼこ



「ピリ辛いかげそ揚げ」

2015年11月