



## かまぼこが入ったお弁当

Kisen presents. kamaboko in obentou series



### 【ヘルシー☆かまぼこチャーハン】

『簡単・美味しい』をテーマに、貴千のかまぼこを使ったお弁当シリーズも今月で最後。良質なたんぱく質、低脂肪、食感の楽しさを持つかまぼこチャーハンの組み合わせでヘルシーかつ栄養もバッチリ☆  
彩りもキレイなチャーハンの出来上がり！

#### 《材料》2人分

- 上小板（紅）
- ごはん…茶碗2膳分
- たまご…2個
- ねぎ…1/2本
- 鶏がらスープの素…大さじ1
- 油、塩、コショウ…適量

#### 《作り方》

- ① 炒める前に、ご飯と卵を混ぜ合わせておき、鶏がらスープを入れ下味をつける。  
（冷や飯を使う場合は少し温めて使う）
- ② かまぼこは角切り、ねぎは小口切りに。
- ③ 熱したフライパンに油を敷き①を入れ強火で炒める。
- ④ 卵が固まってきたら②を入れさらに炒め、塩・コショウで味を整えて完成☆



▶ [商品ページへ](#)

今月使用した『上小板』は、貴千が長年培ってきたかまぼこ作りの技術が活かされている商品です。すり身がもつ力を最大限に引き出せるように、職人がすり身の温度管理を行い、ベストな状態で解凍し、手の感覚で身の状態を確認しながら丁寧に摺りあげていきます。

上小板単体ではネット販売いたしておりませんが、貴千直売所ではお買い求め頂けます。ギフトセット『雅』『華』には紅白セットが入っています。

今月のかまぼこ



「上小板」

2016年3月