



🍴 ふわとろ! 白いカニ玉



メレンゲが生み出す、ふわふわ×とろとろ最強の組み合わせ!
カニの旨みと卵の味わいが絶妙!

調理時間: 5分

■材料(1人分)

卵(1個)、カニ(缶詰: ほぐし身)(大さじ1程度)、
塩こしょう(少々)、ごま油(小さじ1)

作り方

- 1 卵は卵黄と卵白を分ける。卵白は泡立て器でメレンゲ状にする。卵黄は取っておく。
- 2 ①の卵白にカニと塩こしょうを入れて、軽く混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を入れ、よく熱した後②を入れ、薄く平らに焼く。
- 4 表面が固まれば、フライパンから取り出し、二つ折りにして器に盛る。
- 5 卵黄を添える。

※メレンゲは非常に柔らかいので身崩れに注意!