

# 木更津の海のおんかけごはん

## 材料 (1人分)

あさり	100g
生海苔	10g
ミニトマト	4粒
卵	1/2ケ
ごはん	200g
鶏スープ	300cc
塩	小2/3
日本酒	大さじ2
オイスターソース	小1
胡椒	少々
水溶き片栗粉	大さじ4~5

## 作り方

調理時間：約5分

- 1 砂を吐かせたあさをこすりながらよく洗う。
- 2 鍋に鶏スープ、あさりを入れ中火にかけ、あさが開いたら生海苔、ミニトマトを加える。
- 3 塩、酒、オイスターソース、胡椒で味付けし水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 よく溶いた卵を全体に回し入れ火を止める。
- 5 深皿にごはんを盛り上からあんをかける。



# 木更津あさりの UFO 揚げ

調理時間：約20分

## 材料 (4人分)

あさり	180g
葱 (4cm×1cmの短冊切り)	35g
しいたけ (そぎ切り)	2枚
タア菜 (4cmのざく切り)	50g
生姜 (4cmの細切り)	5g
人参 (3mm幅の薄切り)	30g
アルミホイル	50cm×25cm
砂糖	大さじ1/2
日本酒	大さじ2
薄口醤油	大さじ1と1/2
オイスターソース	大さじ1
胡麻油	大さじ1

## 作り方

- 1 砂を吐かせたあさをこすりながらよく洗う。
- 2 野菜を下ごしらえする。
- 3 ボールに全ての材料を入れる。調味料も全て入れ全体に和える。
- 4 アルミホイルの片側に材料をのせる。半分に折り、破らないようにまわりを折り込みながら止める。
- 5 160℃の油に入れ3~4分揚げる。途中、上から油をかけながら膨らみます。
- 6 油を切り皿に盛る。フォークや箸で破って、香りを楽しみ食べる。

