

料理名 **カニ玉 春の野菜あんかけ**

材料 (4人分)

●カニ玉

- 卵 4個
- カニカマ 4本
- サラダ油 大さじ2
- 塩 1つまみ

●野菜あん

- A { 中華スープ 400ml
 - 料理酒 大さじ2
 - しょうゆ 大さじ1
 - 塩・こしょう 1つまみ
 - ごま油 大さじ1
 - B { むきアサリ 100g
 - ニンジン (千切り) 1/3本
 - タケノコ (細切り水煮) 50g
 - 乾燥細切りキクラゲ (水で戻しておく) 10g
 - グリーンピース 20粒ほど
 - C { ショウガ (みじん切り) 小さじ1/2
 - サラダ油 大さじ1
- 水溶き片栗粉 大さじ3



作り方

- | | |
|-----|--|
| (1) | カニ玉を作る。ボウルに卵を割り、ほぐしたカニカマを入れ塩で味を調える。フライパンにサラダ油を熱し、強火で箸で混ぜながら半熟ほどで火を止め皿に盛り付ける。 |
| (2) | 野菜あんを作る。フライパンにCを入れ、弱火で香りを出す。Aを入れて沸騰させ、Bを入れ2分ほど煮込み、水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油を鍋肌から回し入れる。 |
| (3) | カニ玉に野菜あんをかけて出来上がり。 |
| | |
| | |