

ブロッコリーのカニたまあん

*材料（4人分）

- ・ブロッコリー 1株
- ・カニカマ 10本

- ・たまご 2個
- ・塩こしょう 少々
- ・油 大さじ1

- ・長ネギ ½本
- ・チューブおろししょうが 小さじ2

【A】

- ・鶏ガラスープの素・酒…各大さじ1
- ・水 …250ml

【B】

- ・片栗粉 …小さじ2
- ・水 …大さじ1

*作り方

【下ごしらえ】

- ・ブロッコリーは小房に分けて茹で、ザルにあけておく
- ・カニカマはフォークでほぐしておきます
- ・たまごを溶いて、塩胡椒しておく。ねぎは刻んでおく

【かにたま餡を作る】

- ・フライパンに油を入れて、生姜とネギを中火で炒めて【A】とカニカマを入れます。

・煮立ったら、【B】を回し入れとろみをつける。
溶き卵を回し入れ半熟上になったら火を止め、ブロッコリーと和えたら完成です。

主菜



使用設備

ガスコンロ・鍋

～栄養価（1人分）～

エネルギー	115kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	6.4g
食物繊維	2.4g
食塩相当量	1.5g