

# ブロッコリーのかにたまあん

## \*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

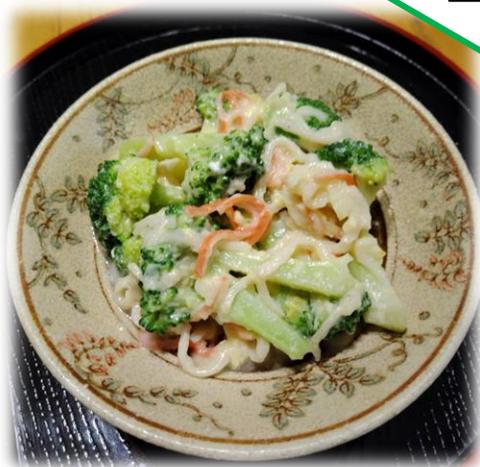
### 【下ごしらえ】

- ブロッコリーは小房に分けて茹で、ザルにあげておく
- 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