

# ダイニングメニュー

生わかめのたっぷり入ったかに玉に塩味のあんをかけて

## 生わかめ入りかに玉



### ■材料〈4人分〉

- 生わかめ……………80g
- かに肉缶詰(なげれば、かにかまぼこ)…60g
- 青ねぎ……………適量
- たまご……………4個
- 塩・こしょう……………少々
- サラダ油……………適量

#### 〈塩あん〉

- 中華スープ……………200ml

- ◆A 酒……………大さじ1
- 塩……………少々
- しょうゆ……………小さじ1/2
- こしょう……………少々

- 水溶き片栗粉……………適量
- ごま油……………少々

### ■作り方…調理時間約20分

- ①生わかめはよく洗い、さっとゆでてからひと口大に切る。
- ②かに肉はほぐし、青ねぎは小口切りにする。
- ③たまごを割りよく溶きほぐし、①・②を入れ塩・こしょうで下味をつける。
- ④フライパンにサラダ油をひき、③を入れ形よく焼いていく。
- ⑤別鍋に中華スープを入れ、Aを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥⑤に香りづけにごま油を加え、④のたまごの上にかける。



わかめをゆでるのはさっとでかまいません。ゆで過ぎるとくたっとなってしまいます。たまごは油を多めに焼くとふんわり仕上がります。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 131kcal

