

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

