



ブロッコリーのかにかまんかけ



材料 (大人2人、子ども1人分)

ブロッコリー	150g(1/2 株)
かにかま	60g(3 本)
水	60g(大さじ 4)
鶏ガラだしの素	2.5g(小さじ 1/2)
ごま油	2g(小さじ 1/2)
塩	少々
酒	5g(小さじ 1)
水溶き片栗粉	適量

つくり方

- ① ブロッコリーを小房に切ってゆでておく。
- ② かにかまは長さを3等分に切り、裂いておく。
- ③ かにかま、水、鶏ガラだしの素、ごま油、塩、酒を火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんを作る。
- ④ ゆでたブロッコリーに③のあんをかけて完成。