

【 株ちんげんのカニ風味あんかけ 】

材料 4人分

| | | | |
|-------------|----------|---|---|
| 株ちんげん | 350g | | |
| かに風味かまぼこ | 70～80g | | |
| ショウガ（みじん切り） | 1片分 | | |
| ごま油 | 適量 | | |
| 水 | 370ml | } | |
| 鶏がらスープの素 | 大さじ1 | | A |
| 料理酒 | 大さじ3 | | |
| 塩 | 小さじ1/2 | | |
| 水溶き片栗粉 | 片栗粉大さじ1強 | | |
| | 水大さじ2 | | |



作り方

1. 株ちんげんは根元に十字に包丁を入れ1/4にわいておく。
2. フライパンに水と油と塩(分量外)を加え、株ちんげんを約3分ゆでて水けを絞っておく。
3. カニかまぼこは3cmほどの長さに切りほぐしておく。
4. ごま油をひいた鍋でショウガを炒め、香りがたったらAとカニかまぼこを加え、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 皿に2を盛り付け4のあんをたっぷりかけ、最後にごま油を少々かける。