



とろとろ卵あんかけで野菜がおいしい♪



☆ブロッコリーのカニカマ卵あんかけ

【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

ブロッコリー	2/3株
エリンギ	2本
油	小さじ1
生姜チューブ	2cm
カニカマ	6本
酒	大さじ1/2
水	2/3カップ
鶏がらスープの素	小1
片栗粉	大さじ1/2弱
水(水溶性用)	大さじ1
卵	1個

- ①ブロッコリーは小房に分ける。エリンギは半割りまたは4つ割りにしてスライス切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし塩と油を各少々(分量外)入れ、①を茹でて皿に盛り付ける。
- ③フライパンに油をひいて加熱し、生姜を入れ香りが立ったらほぐしたカニカマを入れて軽く炒める。
- ④酒、水、鶏がらスープの素を入れ煮立たせ、一度火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤再度火をつけ沸騰したところに、溶き卵を回し入れかき混ぜて、卵に火が通ったら②にかける。



ブロッコリーは茹でる際に、お湯に塩や油を入れることで、色よく茹で上げることができます。
野菜は、かぶや白菜でもおいしいですよ。
お好みを見つけてみてください♪
大人は好みでコショウをかけても良いですね。

令和6年1月号

