



ブロッコリーのかに玉あんかけ

調理：今町地区保健委員



(→) 見附のイメージキャラクター「ミツゲ」

POINT!

- ・ブロッコリーが苦手な人にもおすすめのレシピです！
- ・ザルやペーパータオルを使って、ブロッコリーの水気をよく取ることで、かに玉あんがよく絡みます。
- ・ブロッコリーはサッと茹でると歯ごたえを楽しめます。好みに合わせて、茹で時間を調整しましょう。

■材料（4人分）

- ・ブロッコリー…240g（1株）
- ・卵…1個
- ・かに風味かまぼこ…4本
- A {
 - ・玉ねぎ（粗みじん）…1/4個
 - ・水…150cc
 - ・中華だし…小さじ1
 - ・酒…大さじ1
- B {
 - ・片栗粉…小さじ2
 - ・水…小さじ2

■作り方（約20分）

- ①ブロッコリーは小さい房に分け、熱湯（分量外）に入れてやわらかくゆでる。ザルにあけて、水気をきる。Bは混ぜておく。
- ②かに風味かまぼこは長さを2等分に切り、ほぐす。
- ③鍋にかまぼことAを入れ、中火にかける。沸いてきたら火を止めてBを入れ、弱～中火にし、菜箸でかき混ぜてつやを出す。
- ④溶き卵を流し入れたら火を止め、蓋をして余熱を通す。
- ⑤水気をよくきったブロッコリーに④をかけたら完成！

【1食分の栄養価】 エネルギー 72kcal 食塩相当量 0.8g