

ブロッコリーのカニあんかけ

材料 (1人分)

ブロッコリー	30g
カニ缶	10g
コンソメ	1g
酒	1cc
片栗粉	1g
玉子	6g
しょうが	少々
塩こしょう	少々
サラダ油	1cc



作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
- ②カニ缶をほぐし、水適量を入れた鍋に入れ、煮立てる。沸騰したら、しょうがのすりおろし、コンソメ、酒、塩こしょうで味付けし、溶き玉子を入れる。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ブロッコリーに②をかける。
※カニかまでも代用できると思いますが、その場合は味付けは少し多めにした方がいいです。