



おいしいかつおだしを使った かに玉



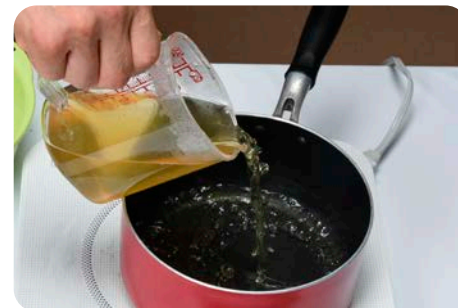
材料(2人分)

- A [●かつおと昆布の天然だしパック…2パック]
 ●水…500cc
 ●塩…少々(0.2g)
 ●片栗粉…大さじ1(10g)
 ●卵…3個
 ●かにかま…60g
 ●ゆば…1パック(80g)
 ●みつば…5〜6本

栄養量
 ・エネルギー…248kcal ・脂 質…13.4g ・カルシウム…76.0mg ・食物繊維…0.4g
 ・たんぱく質…21.0g ・炭水化物…9.0g ・鉄 分…2.8mg ・食塩相当量…1.0g



①Aを鍋に入れ、火にかけ沸いたら弱火にして6〜7分煮出し、だしパックを取り出します。水分が蒸発して400ccぐらいになっているはずですが、400ccに足りなければ水を足して400ccにします。



②①の出汁を200cc使います。出汁を200cc鍋に入れ、火にかけ沸かし塩少々(0.2g)加え片栗粉大さじ1(10g)でとろみをつけます。みたらし団子のあんぐらいの濃さになるので焦げつかせないようゴムべらなどで底をよくこすります。



③卵3個をボウルに溶きほぐし、かにかまを加えて混ぜます。



④③の卵液を②の鍋に入れ、中火にかけゆっくり混ぜます。卵が半熟ぐらいになったら火から降ろし、ゆばを加えざっくり混ぜ、刻んだみつばをちらします。



⑤器に盛り付けるか、ご飯の上にかけてどんぶりにします。