

カニあんかけご飯

わかめご飯



材料 1皿分



作り方



- | | | | |
|----------|----------|---|---|
| わかめご飯 | 1袋 | 1 | わかめご飯に規定量の熱湯を加え、戻す。 |
| 水(熱湯) | 160g | 2 | ネギは白髪ねぎにする。 |
| かに缶 | 20g | 3 | アスパラは斜めにスライスし、油で炒め、スープ、カニのほくし身を加え、合わせ、こしょうで味を整え、水溶き片栗粉でとめる。仕上げにごま油で香り付けをする。 |
| グリーンアスパラ | 30g | 4 | わかめご飯を器に盛り、カニあんかけをかける。 |
| ネギ | 10g | | |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1/2 | | |
| 油 | 2g | | |
| 水 | 150g | | |
| こしょう | 少々 | | |
| 片栗粉 | 小さじ1と1/2 | | |
| 水とき用水 | 大きじ1 | | |
| ごま油 | 小さじ1/2 | | |