

# 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
水(熱湯)	160g
かに缶	20g
グリーンアスパラ	30g
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

- 1 わかめご飯に規定量の熱湯を加え、戻す。
- 2 ネギは白髪ねぎにする。
- 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。
- 4 わかめご飯を器に盛り、カニあんかけをかける。