

かにかまぼこを使って手軽に！

☆和風かに玉



【材料】大人2人分、子ども1人

・油	小さじ1
・長葱	1/2本
・えのきたけ	1/2袋
・かにかまぼこ	5~6本
・食塩	少々
・卵	3個
・生姜汁	小さじ1/2
・油	適宜
・水	1カップ
・顆粒だし	小さじ2/3
・醤油	小さじ1
	〔 片栗粉大さじ1 水大さじ2 〕

【作り方】

- ①長葱は小口切り、えのきたけは根を切り1~2cmに切る。かにかまぼこはほぐしておく。
- ②フライパンに油を熱し、①を入れ軽く炒め、食塩で味を調える。
- ③卵をボールに割り入れ、よく溶きほぐす。
- ④③に②、生姜汁を加え混ぜる。
- ⑤フライパンに油を熱し、④を一気に流し入れかき混ぜる。
- ⑥周りと底が焼けたら、裏返してさらに焼く。
- ⑦器に盛り付け、あんをかける。

(あん)

- ①鍋に水~醤油を入れ加熱する。



★野菜やきのこは他のものでもおいしくできます！

人参、いんげん、しいたけなど・・・♪

☆かにかまぼこをしらすに替えてのアレンジも可能！

献立例

和風かに玉は<主菜>なので
主食、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！