

包丁・まな板いらずの簡単メニュー！

☆キャベツとかに風味かまぼこのかき玉あんかけ

【材料】大人2人分、子ども1人

- ・米 2合
- ・キャベツ 葉3枚位
- ・水 2と1/2カップ
- ・鶏がらスープの素 大さじ1
(メーカーによって塩分が違うので
量に注意。食塩で味を調える。)
- ・酒 大さじ2
- ・かに風味かまぼこ 35g(5本)
- ・卵 Mサイズ2個
- ・食塩 適宜
- ・水溶き片栗粉 { 片栗粉 大さじ1

【作り方】

- ①洗って浸水した米を炊く。
- ②キャベツを食べやすい大きさに手でちぎる。
カニカマはほぐし、卵は溶いておく。
- ③フライパンに水を入れ、キャベツ、
鶏がらスー
プの素、酒を入れ火にかける。
- ④キャベツがしんなりしたらカニカマを
入れる。
- ⑤食塩で味を調える。
- ⑥火を止めて、水溶き片栗粉を回し入
れる。



★フライパンは使わず、電子レンジのみで作れます♪

☆人参やえのきだけはブロッコリーやしめじなどほかの野菜でもOK！

献立例

キャベツとカニカマのかき玉あんかけ丼は<主食>兼<主菜>
なので、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！