

かに玉風

材料	4人分	作り方
卵	6個	① かにカマは粗くほぐします。えのきも根元を切り落として長さを半分に切り、粗くほぐします。にらは1cm長さに切ります。
かにカマ	60g	② ボールに卵を割りほぐし、塩を加えて混ぜます。
にら	60g	③ フライパンを中火で熱し、サラダ油大さじ1をなじませ、えのき、にらを入れて炒めます。
えのき	100g	④ ②の卵に炒めたにらとえのきとかにカマを加え、よく混ぜます。
塩	小さじ1/4	⑤ ③のフライパンをペーパータオルでふいて、強火で熱し、サラダ油大さじ1をなじませ、④の卵液を一度に流し入れて木べらで大きく混ぜながら火を通します。卵が半熟状になったら中火にし、形を整えて約1分焼きます。裏返してさらに1～2分焼き、器に盛ります。
サラダ油	大さじ2	⑥ ⑤のフライパンをペーパータオルでふき、鶏ガラスープの素、水、砂糖、醤油を中火で煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火をとめ、生姜汁と酢を加えてひと混ぜし、卵にかけます。
A 鶏ガラスープの素	小さじ1/2	
水	3/4カップ	
砂糖	大さじ1	
醤油	大さじ1	
片栗粉	大さじ3/4	
水	大さじ1	
生姜汁	1かけ分	
酢	大さじ1	

野菜の筑前煮

材料	4人分	作り方
鶏もも肉	80g	① 鶏肉は一口大に切り、大根、人参は皮をむき、乱切りにします。ごぼうは皮をこそげ、斜め薄切りにし、水にさらします。
大根	150g	干し椎茸は水で戻し半分に、さやいんげんは下茹でし、2cm長さに切ります。
人参	60g	② 鍋にごま油を熱し、鶏肉を炒めます。肉の色が変わったら大根、人参、ごぼう、椎茸を加えて強火で炒めます。
ごぼう	100g	③ 全体に油がなじんだら、だし汁、酒、砂糖、醤油を加えて混ぜ合わせます。蓋をして、沸騰後弱火で10分位煮て、蓋を取りいんげんを入れて強火で煮汁をからめます。
干し椎茸	小4枚	
さやいんげん	30g	
ごま油	小さじ2	
だし汁	200cc	
酒	大さじ2	
砂糖	小さじ2	
醤油	小さじ4	

