

## ●かにの中華風スープ

材料 4 人分 調理時間 15 分

- |                 |                                 |
|-----------------|---------------------------------|
| ・かに（フレーク、肩コロなど） | 100g                            |
| ・ほうれん草または小松菜    | 2 株                             |
| ・絹ごし豆腐          | 1/2 丁                           |
| ・生椎茸（干椎茸でも可）    | 2 個                             |
| ・卵              | 1 個                             |
| 〔・鶏がらスープの素      | 小さじ 2                           |
| ・水              | 4 カップ                           |
| ・淡口醤油           | 大さじ 1/2 ～ 1（かにかから塩分がでるので味見して調整） |
| ・片栗粉            | 大さじ 1（同量の水で水溶き片栗粉を作る）           |
| ・胡麻油            | 小さじ 1                           |



- ①ほうれん草は 3 cm 長さに切り、豆腐はさいの目に切る。生椎茸はスライスする。
- ②鍋に鶏がらスープの素、水を入れ火にかけて煮立たせる。煮立ったら生椎茸、かにを加え煮立ったら混ぜながら水溶き片栗粉をいれ、再度煮立たせる。
- ③溶き卵を加えて火を通し、豆腐と小松菜を入れ調味料を加え味を整え、仕上げに胡麻油を入れる。