

●かにと豆腐の中華炒め

材料 4 人分 調理時間 15 分

・かに（肩ころ、剥き身など）	200g
・豆腐	1丁
・きくらげ	4～5個
・青梗菜	2株
・葱	10cm
・生姜	1かけ
・サラダ油	大さじ1
・鶏がらスープの素	小さじ1と1/2
・水	1カップ
・酒	大さじ1/2
・薄口醤油	小さじ2
・片栗粉	大さじ1
・ごま油	小さじ1



①豆腐はたて半分に切り、5mm幅に切る。

②きくらげはもどして1.5cm大に切る。

③青梗菜は3cm幅に切り、茎と葉を分けておく。

④生姜と葱はみじん切りにする。

⑤鶏がらスープの素、水、酒、薄口醤油を合わせておく

⑥フライパンを火にかけ、④とサラダ油を入れ香りをだす。青梗菜の茎ときくらげを炒め⑤を加え煮立ったらかに、豆腐、青梗菜の葉を加えて炒め、同量の水で溶いた片栗粉を入れて再び煮立ったら仕上げにごま油を入れる。