

●かにのあんかけチャーハン

材料 4 人分 調理時間 20 分

- ・冷ごはん 800～900g
- ・玉葱 1個
- ・卵 2個
- ・サラダ油 大さじ1
- ・鶏がらスープの素 小さじ2
- ・濃口醤油 小さじ2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

- ・かに肩コロ 100g
- ・白菜 150g
- ・しめじ 100g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・水 3カップ
- ・鶏がらスープの素 大さじ1
- ・淡口醤油 小さじ2
- ・片栗粉 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1

飾り用

- ・かにの棒肉 適量（写真は1人分3本使用）
- ・三つ葉 少々



- ①玉葱はみじん切り、卵は溶いておく。白菜は2cm幅のそぎ切りにして茎と葉をわけておく。
- ②フライパンに油を熱し、玉葱を炒めご飯を炒める。ごはんをフライパンの片側半分によけて空いたスペースに溶き卵を入れ軽く炒めてからごはんと一緒に炒める。
- ③鶏がらスープの素、醤油、塩、こしょうで味付け（あんをかけるので薄味に仕上げるのがポイント！）お皿に盛り付ける。
- ④フライパンに油を熱し、白菜の茎としめじを入れ炒める。水、鶏がらスープの素、淡口醤油を加え煮立ったらかにと白菜の葉を加え、再度煮立ったら同量の水で溶いた片栗粉を加え、煮立ったら味を見てごま油を加え、火を止める。

チャーハンにかけて出来上がり。お好みでかにの棒肉と三つ葉を飾る。

※かにかから塩分がでるので、味見をしながら醤油や塩を加えてください。