

## 野菜入りかに玉



### ▼材料

- 卵 …3 個
- かにかまぼこ …5cm
- 青梗菜 …1 株
- グリーンピース …100g
- 生しいたけ …2 枚
- A：
  - ・酒 …大 1
  - ・塩、こしょう …各少々
- B：
  - ・鶏ガラスープ …50cc
  - ・濃口醤油、酒、砂糖 …各大 1
  - ・片栗粉 …小 1
- 油 …適量

### ▼作り方

- ① 卵はかにかまぼこをほぐしたものとAを混ぜ、生しいたけは千切りにし、グリーンピースは茹でる。
- ② フライパンに油を熱し、①の卵以外を炒める。
- ③ 卵を加えて半熟に混ぜながら焼き、裏返して、皿に盛る。
- ④ 青梗菜はざく切りにして油でザッと炒め、Bを加えてとろみをつけ、③にかける。