

## 豆腐とカニのうま煮

材料 4人分

カニの身	80g
絹ごし豆腐	1丁
卵	1個
長葱	1本
生姜	1かけ
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ2
中華スープ	(ガラスープの素小さじ1を湯100ccで溶いたもの)
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
サラダ油	適量
ごま油	小さじ1



### 作り方

- ① カニは骨を取り除き、粗くほぐして、酒大さじ1を加えて混ぜる。生姜はみじん切りにし、長葱はみじん切りにする。
- ② 中華鍋を熱し、サラダ油を回し入れ、長葱、カニを加えさっと炒め合わせる。
- ③ ②に豆腐を加え、へらで崩しながら炒め、中華スープ、塩、こしょうで味をつける。
- ④ ③に水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵でとじる。
- ⑤ 火を止め、ごま油小さじ1を加え器に盛る。

### 一人分栄養価

エネルギー 112kcal      蛋白質 9.7g      塩分 0.9g