

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

調理方法

ふんわり卵のキャベツ&カニカマあんかけ炒飯

炒め

材料（2人分）

温かいご飯	2杯分
豚ひき肉	120g
長ねぎ	1/4本
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
【あんかけ材料】	
キャベツ	200g
カニカマ	3本
（合わせ調味料A）	
おろしにんにく	小さじ1/2
おろし生姜	小さじ1/2
料理酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
オイスターソース	大さじ1
塩・こしょう	少々
水	200cc
水溶き片栗粉	適量
卵	2個
ごま油	少々
かいわれ大根	20g

作り方

- ①長ねぎをみじん切りにする。キャベツとかいわれ大根は食べやすい大きさに切っておく。
- ②中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、長ねぎを炒める。
- ③長ねぎがしんなりしたら、豚ひき肉を加えて火が通るまで炒める。
- ④③にご飯を加え全体に馴染むように炒め、塩・こしょうで味を調べて、お皿に盛りつける。
- ⑤鍋にAを入れて沸騰させ、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑥⑤に溶き卵を流し入れる。卵がふわっとしたら火を止め、キャベツとほぐしたカニカマを混ぜ合わせ、ごま油を加える。
- ⑦⑥を④にかける。かいわれ大根を添えて完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 827kcal	脂質： 30.6g
タンパク質： 32.0g	食塩： 4.0g

アドバイス

水溶き片栗粉を流し入れるときは、火を止めるとダマ対策になります！

