



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



食卓応援食材「もやし」を満喫!

酢もやしカニ玉

一人あたりのエネルギー 290kcal	食塩相当量 2.0g	調理時間 約 15分
-------------------------------	----------------------	----------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

もやし(200g入) 1袋
砂糖 大さじ1
A 塩 小さじ1/2
酢 大さじ2・1/2
かに風味かまぼこ 4本
白ねぎ 1/2本
サラダ油 大さじ2
たまご 3個
きざみねぎ 適量

■作り方

- ①もやしはひげ根を取り、流水でさっと洗って水気を切る
- ②耐熱容器にもやし、Aを入れ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで2分程度加熱したら取り出して、もやしの上下を返して味をなじませ粗熱をとる
- ③白ねぎは小口切り、かに風味かまぼこは、半分の長さに切り、ほぐしておく
- ④小さめのフライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、③を入れて1~2分程度炒める
- ⑤割りほぐしたたまごを④に流し入れ火を強め、周りがやや固まってきたら大きく10回程度混ぜ、器に盛り、汁気を軽く切った②と、きざみねぎをのせる

cooking memo