



今月の料理

「ブロッコリーのカニあんかけ」

材料 (2人分) 1人分→57kcal

- | | |
|-----------------|-------------------|
| ● ブロッコリー … 100g | ● 酒 …………… 小さじ 2 |
| ● カニカマ …… 40g | ● 鶏ガラスープ … 90cc |
| ● 白ねぎ …… 大さじ 1 | ● うま味調味料 … 少量 |
| ● 生姜 …… 小さじ 1/3 | ● 塩 …………… 小さじ 1/3 |
| ● 卵白 …… 1個分 | ● 砂糖 …………… 一つまみ |
| ● 牛乳 …… 大さじ 1 | ● 水溶き片栗粉 … 適量 |
| | ● 油 …………… 小さじ 1 |

卵白とカニカマのふわふわのあんので、いつもと違ったブロッコリーの食べ方ができます。

私のおすすめレシピ
佐賀県立牛津高等学校
食品調理科 1年
さかいれんか
坂井蓮果さん



作り方

- 1 白ねぎ、生姜はそれぞれみじん切りにする。
- 2 ブロッコリーは小房に分けて、塩水で固めに茹でる。
- 3 ボウルに卵白を入れ、牛乳を加えてしっかり混ぜておく。
- 4 鍋に油を入れ、白ねぎ、生姜、ほぐしたカニカマを軽く炒め、Aを加え、少し煮詰める。
- 5 水溶き片栗粉でとろみをつけ、3を加え軽く混ぜ、カニあんを作る。
- 6 皿の中央にカニあんを敷き、その上にブロッコリーを盛り付け、最後にさらにカニあんをかけたら完成!



小城のフリーペーパーおぎなうのオススメ



相続手続

家や田や畑が亡くなった方の名義になっている

遺言書

死んだら、家や土地の名義はどうなるだろう

その他 建設業許可(新規・更新・決算変更届)等

ゆずりは しげ み
行政書士 杠 繁美

(日本行政書士会登録番号 05410974)

〒849-0314 小城市芦刈町三王崎1780番地3

TEL 0952-37-0939

FAX 0952-37-0949

携帯 090-8836-5630

行政書士には守秘義務があります。
お気軽にご連絡ください。
お電話下さればお伺いたします。

相談は
無料です。

販売から設置・メンテナンスまで **ご相談ください!**

冷蔵冷凍
機器

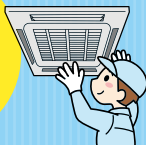
冷凍自動
販売機

各種
熱機器
・ガステーブル
・フライヤー等



真空
包装機

エアコン
各種



各種メーカー販売修理 取扱

保守点検実施(店舗ごと)

リース販売可(点検・保証込)

見積り・下見・店舗改装図面 無料

撤去・運搬・移設 対応

中古販売・下取り買取

飲食店・
事業者様へ

大切な機械の状態をチェックしませんか?
業務用冷蔵庫・製氷機・エアコン等の保守点検承ります

〓お見積もり、ご相談無料!まずは、ご連絡ください!〓

有限会社 **悟空**

小城市三日月町
金田876番地

LINE公式
アカウント



電話 0952-72-6195 携帯電話 **080-7136-2784**

有料広告

