

蟹とブロッコリーのあんかけチャーハン

🍷 使用電力量 約0.25kWh 🕒 必要時間 15分

材料 2人分

ブロッコリー …… 1/4株
塩 …… 適量

(チャーハン)

冷ご飯(米1合分) …… 300g
焼き豚 …… 40g
玉葱 …… 1/2個
人参 …… 20g
青葱の小口切り …… 1/6束
生姜のみじん切り…小さじ2
卵 …… 1個と黄身1個
サラダ油 …… 適量

(チャーハン味付け)

塩 …… 小さじ1/2
こしょう …… 少々
醤油 …… 小さじ1
酒 …… 大さじ1

(かにあん)

かにのほぐし身 …… 50g
生姜の細切り …… 5g
卵白 …… 1個
鶏がらスープ …… 300ml
酒 …… 大さじ1
塩 …… 小さじ1/3
砂糖 …… 小さじ1/2
醤油 …… 小さじ1
こしょう …… 少々
水溶性片栗粉 …… 大さじ3
ごま油 …… 適量
クコの実 …… 12粒

作り方

1. ブロッコリーは小房に分けて、塩茹でにして冷水に取り、水けをきっておきます。
2. 焼き豚、玉葱、人参は8mm角にします。
3. 卵は卵白1個分を取り、残りは溶きほぐして冷やご飯と混ぜます。
4. 鍋にサラダ油を熱し、ヒーター中で2.を炒めます。
5. 生姜と3.の卵かけご飯を加え、ヒーター強にして混ぜながら、パラリと炒め上げて、調味料を加えて味付けし、青葱を加えて器に盛り付けます。

《かにあん》

6. 鍋に、サラダ油を熱して生姜とかにを炒めて、スープと調味料を加えて味付けし、水溶性片栗粉(片栗粉大さじ1+水大さじ2)で濃度を付けて卵白を加えて軽く混ぜてごま油を落とします。
7. 器に1.5.を盛り付けて、6.のあんをかけてクコの実を散らします。



冷やご飯に卵を絡める事で表面に卵の膜が出来てパラパラに仕上がります。



ヒーターを少し弱くして、鍋をゆっくりかき混ぜながら加えると卵白がきれいに広がります。

パラパラチャーハンに熱々の蟹あんをかけていただく、おしゃれなチャーハンです。



Taste of SEASON

四季折々の旬の食材をつかって
IHカンタンレシピ



5 IHは火力が強いので、おいしく仕上がります。



栄養成分表 (1人分)

エネルギー	563kcal	脂 質	17.2g	食物繊維	3.6g
たんぱく質	22.9g	炭水化物	72.75g	食塩相当量	4.6g