

れんこんやごぼうは小さめに切った方が火の通りがよく、
味がしみ込みやすくなります。
かに缶の代わりに、小さく刻んだ小エビを使用しても良いです。
その場合は、小エビも下茹でをしましょう。

● 材料 (2人分) ●

- ・大根 5 cm(200 g)
- ・れんこん 3 cm(80 g)
- ・ごぼう 1/5本(40 g)
- ・かに缶 1缶(55 g) 汁も使用
- ・ブロッコリー 小分けにした6個(60 g位)
- ・鶏ガラスープの素 小さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・水 400ml
- ・おろし生姜 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・水溶き片栗粉 片栗粉:小さじ2、水:小さじ4



■作り方①

- ・ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ・大根は皮をむいて乱切り、れんこんは皮をむいて幅7~8mm位の半月切り(大きければさらに半分に切る)、ごぼうは皮をこそげて小さめの斜め切りにする。
- ・れんこん、ごぼうは水にさらす。



■作り方②

- ・大根、れんこん、ごぼうを5分位下茹でする。



■作り方③

- ・鍋に鶏がらスープの素、酒、水、おろし生姜、下茹でした野菜を入れて、軟らかくなるまで煮る。



■作り方④

- ・野菜が軟らかくなったら、かに缶を加えてこしょうで味を調える。
- ・沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。



■作り方⑤

- ・器に盛り付け、ブロッコリーを飾って完成。

★作り方 まとめ

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
大根は皮をむいて乱切り、れんこんは皮をむいて幅7~8mm位の半月切り(大きければさらに半分に切る)、ごぼうは皮をこそげて小さめの斜め切りにする。れんこん、ごぼうは水にさらす。
- ② 大根、れんこん、ごぼうを5分位下茹でする。
- ③ 鍋に鶏がらスープの素、酒、水、おろし生姜、下茹でした野菜を入れて、軟らかくなるまで煮る。
- ④ 野菜が軟らかくなったら、かに缶を加えてこしょうで味を調える。
沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に盛り付け、ブロッコリーを飾って完成。