

レタスのかに身あんかけ

調理時間 15分

《 材 料 》

レタス	8枚
サラダ油	適量
カニ缶	1缶
玉葱	1/2個
調味料	
水	1カップ
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
淡口醤油	少々
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2

《 作り方 》

レタスを1枚ずつはずし、水洗いしたあと、油を落とした熱湯にくぐらせ皿の中央に盛り付けます。

玉葱はせん切りにしてサラダ油でしんなりするまで炒め、カニ缶・水・塩・コショウ・淡口醤油で味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、レタスの上からあんかけにします。



【おいしさのヒミツ】

手軽に出来て高級感のある料理です。

お料理上手メモ

熱湯に油を落としておくとゆで上がりにつやがでてきれいに仕上がります。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
73 kcal	4.5 g	3.9 g	4.9 g	1.2 g