



# きのこの中華かに玉

調理時間およそ 15分

## 材料(4人分)

あらげきくらげ…50g	〈あん〉
ぶなしめじ…50g	えのきたけ…40g
カニカマ…4本	鶏ガラスープ
にら…30g	(顆粒)…小さじ1
卵…4個	砂糖…大さじ2
鶏ガラスープ	片栗粉…小さじ2
(顆粒)…小さじ1	水…150cc
ごま油…大さじ2	

## 作り方

- ① あらげきくらげは細切り、にらは3cmに切り、ぶなしめじはほぐす。卵はしっかりときほぐし、鶏ガラスープとほぐしたカニカマを入れる。
- ② 熱したフライパンにごま油を入れ、①のあらげきくらげ、にら、ぶなしめじを炒め、卵を流し入れてとじ、一旦皿にあげる。
- ③ あんの材料をすべて混ぜ、火にかけて一煮立ちさせる。とろみがついたら②にかけて完成。

あらげきくらげはビタミンDが豊富。中華料理と相性のいいきのこです。

