

5/19

火曜日

● かにかまともやしの名ムル

# カリッと揚げかかれいとなすの麻婆あんかけ

調理時間  
(2人分)

約 35 分

●エネルギー 352kcal ●蛋白質 19.5g ●脂質 20.1g ●炭水化物 27.1g ●食塩相当量 3.6g

※ご飯の栄養量は含まれておりません

●骨取りかかれい&lt;粉付&gt;…小麦使用 ●麻婆ソース…小麦使用

●かに風味かまぼこ…小麦、卵、かに使用

## カリッと揚げかかれいとなすの麻婆あんかけ

- ① なす…乱切り  
にら…ざく切り
- ② 麻婆ソース、水を合わせる。
- ③ フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱し、なす、凍ったままの魚を揚げ焼き、盛る。
- ④ フライパンの油を適量残してひき肉、玉葱を炒める。火が通ったら、よく混ぜた②を加えて煮立て、にらを加えてとろみがつくまで炒め合わせ、③にかける。

材料	2人用	3人用	4人用
骨取りかかれい<粉付>(冷凍)	160g 8切	240g 12切	320g 16切
なす	2本	3本	4本
油	適量	適量	適量
豚ひき肉	50g	70g	100g
カット玉葱(薄切り)	60g	90g	120g
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
麻婆ソース	1袋	1 1/2袋	2袋
水	80ml	120ml	160ml

## かにかまともやしのナムル

- ① チンゲン菜…ざく切り→軽く洗ったもやしと共に耐熱器にのせてラップをかけ、電子レンジ加熱(目安として2人用約1分50秒)→水に取って水気を絞る  
かに風味かまぼこ…ほぐす
- ② **A**を合わせて①、ちぎったのりをあえる。

材料	2人用	3人用	4人用
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
チンゲン菜(冷蔵)	1株	1株	2株
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
〔鶏がらスープの素〕	小1/2	小2/3	小1
<b>A</b> 塩	少々	小1/4	小1/3
〔ごま油〕	小1	大1/2	大2/3
焼きのり	1/2袋	1袋	1袋