



かにのふわふわカレー炒め

○材料

[2人分]

○作り方

[調理時間:15分]

かに缶(固形量55g).....	1缶
セロリ.....	1/5本(20g)
人参.....	1/5本(20g)
玉ねぎ.....	1/4個(40g)
ピーマン.....	1個(40g)
おろしにんにく(チューブ).....	5g
おろし生姜(チューブ).....	5g
食用油.....	大さじ1
卵.....	2個
ココナッツミルク.....	大さじ3
牛乳.....	大さじ3
A 醤油.....	小さじ1
オイスターソース.....	小さじ1
カレー粉.....	小さじ1
砂糖.....	小さじ1

1. セロリと人参はせん切り器を使ってせん切りにする。
2. 玉ねぎを繊維を断つように5mm幅に切る。
3. ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取り更に縦半分に切って(1/4の大きさ)繊維を断つように5mm幅に切る。
4. **A**をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
5. フライパンに食用油、にんにく、生姜を入れて火をつける。
6. カットした野菜を入れて、玉ねぎが透き通るまでシリコンスプーンで炒める。
7. カニ缶(水分ごと)と**A**を入れて卵が半熟になるまでふんわり炒める。(余熱で火が通る。)

point



繊維を断つように切った野菜をふわふわの玉子で包みました。エスニック感のある味付けは異国を感じさせます。またご飯にかけても食べやすい口溶けです。時間短縮の為、せん切り器を使用し香味野菜を細かくカットしました。またシリコンスプーンは調味料を無駄なくすくい、ふんわり炒める工程に最適です。缶の開封には、オープナーを使用すれば力を使わず楽に開けることができます。(詳細はP3を参照下さい)