

かに飯（オリジナルメニュー）

【献立名】かに飯, 呉汁, みかん, 牛乳

◆材料(4人分)

※分量は中学生用です

○ かにフレーク	360g	○ 干しいたけ	3g
● たけのこ	80g	◎ しょうゆ	小さじ2
● 塩	少々	◎ みりん	小さじ1 1/3
● こしょう	少々	◎ 砂糖	大さじ1 1/3
● 砂糖	少々	○ 卵	1個
● 酒	大さじ1	△ 砂糖	少々
○ 油(かに用)	適量	△ 塩	少々
○ ご飯	適量	○ 油(炒り卵用)	適量

【レシピ】

- しいたけは水戻し、◎の調味料としいたけの戻し汁で煮る。
- 卵は、△の調味料を入れ、炒り卵を作る。
- たけのこは、千切りにし下茹でしておく。
- 鍋に油をひき、かにフレークを水気がなくなるまで炒める。
- 4のかにに、●のたけのこ、塩、こしょう、砂糖、酒を加えて炒める。
- かに・しいたけ・炒り卵の順に盛り付けをする

【写真】

