



かにと豆腐のオイスターソース煮込み

かにとオイスターソースの旨味で豆腐を煮込んだ料理です。

しっかりとした味でご飯のおかずになります。

かには生のむき身の他、缶詰やかに風味のかまぼこでも。

材料：2～3人分（23cmのフライパン使用）

かにのむき身-----	100g	<u><煮汁></u>	
絹豆腐-----	1丁（400g）	日本酒-----	大さじ2
しめじ-----	小1株（100g）	オイスターソース-----	大さじ1
しょうが-----	1片（10g）	顆粒チキンスープの素-----	小さじ1
青ねぎ-----	2～3本	水-----	200ml
かたくり粉-----	大さじ1		

作り方：

1. かには3cm長さに手でほぐす。豆腐は8等分に切る。しめじは石づきを切り落とし、手で1本ずつ分ける。しょうがは皮をむいて千切りにする。青ねぎは小口切りにする。
2. フライパンに煮汁を入れ、豆腐を重ねないように並べ、かにとしめじとしょうがをのせる。
3. 2のフライパンを強火にかけ、沸いたら弱火にする。蓋をかけて7～8分ほど煮込む。
4. 同量の水で溶いたかたくり粉を少量ずつ加え、とろみをつける。
5. 器に盛り、青ねぎをちらす。