かに玉



調理時間	約25分
カロリー	154kcal(1個分)

材料	(4個分)
椎茸	2枚
たけのこ(水煮)	50g
万能ネギ	10本
卵	5個
かに缶	1缶(70g)
(A)	
塩	少々
水	100ml
鶏がらスープの素	小さじ1
酒	大さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	大さじ1
生姜しぼり汁	1片分
水溶き片栗粉	小さじ2

作り方

1. 椎茸は薄切りにして、たけのこは千切りにし、万能ネギは小口切りする。
2. 卵を溶きほぐし、かに、(1)を加えよく混ぜ、薄くゴマ油(分量外)を塗ったグリルプロ・ココットに流し入れる。
3. (2)をグリルに入れ、両面焼グリルを点火し、上火弱、下火弱で6分焼く。
4. 鍋にAを入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. (3)に(4)をかける。

卵のふわっと感がおいしい、グリルで手軽につくれるかに玉です。