



【材料】(4人分)

ブロッコリー	1株
長ネギのみじん切り	大さじ1
カニ缶	小1缶
スープ	1カップ
塩	小さじ1/2
酒・油	各大さじ2
片栗粉	小さじ2
水	大さじ2
ごま油	

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、色よく茹でておく。
- ②カニは汁気をよく切って油でさっと炒め、スープを加えて塩、酒で調味する。
- ③②に水溶き片栗粉を加えてトロミをつけ、長ネギのみじん切りも加える。
- ④③にごま油を少々加え、ブロッコリーの上からかける。