

こころも目覚める朝ごはん

① ブロッコリーのかに玉あんかけ

材料	1人分	4人分	作り方
ブロッコリー	75g	300g	① ブロッコリーとえのきを食べやすい大きさに切り、ゆでて、しっかり水気を切る。
かにかま	25g	100g	
えのき	50g	200g	② かにかまの長さを半分に切り、手で裂いておく。
レタス	20g	80g	
たまご	50g	200g	③ 鍋に水と昆布だしつゆを入れ、沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
水	75ml	300ml	
昆布だしつゆ (三倍濃縮めんつゆ)	15g	60g	④ ③の中に溶き卵を箸に添わせながら回し入れる。(沸騰している状態で入れ、入れたらかき混ぜないようにしてふんわりするまで待つ。)
片栗粉	1.5g	小さじ2	
水	1.5g	小さじ2	⑤ 器にレタスを敷いて、ブロッコリー、かにかま、えのきを盛り付け、④のあんを上からかけてできあがり。

