

レタス巻きのカニカマあんかけ



材料 2 人分

レタス	4 枚
サラダチキン	80g
きゅうり	20g
もやし	40g
乾燥パスタ	1~2 本
油	小さじ1
ごはん	200g

〈かにかまあん〉

かにかまほこ	3本
グリーンピース	10g
水	400 cc
鶏ガラスープの素	小さじ2/3
しょうが汁	小さじ1
酒・しょうゆ	各大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

作り方

- ① レタスは洗って耐熱容器に入れて加熱してしんなりさせておく。
- ② もやしは耐熱容器に入れ 3 分程度加熱しておく。
- ③ きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにする。
- ④ サラダチキンをほぐしてきゅうり・茹でもやしと合わせ塩・こしょうで味つけする。
- ⑤ しょうがはすりおろしてしょうが汁を用意する。
- ⑥ レタスの上に④をのせてくるりと巻き、巻き終わりを乾燥パスタで刺してとめる。
- ⑦ 鍋に水を入れ煮立て中華スープの素を溶かし、酒、醤油を入れて⑥のレタスを入れて弱火で 3 分程度煮込む。
- ⑧ 器に鍋から出したレタス巻きを盛り付ける。
- ⑨ ⑦の残った煮汁に、かにかまほこを半分に切ってほぐしたものとグリーンピースを入れ沸騰させる。
- ⑩ 最後に水溶き片栗粉を入れてとろみをつけたらレタス巻きの上にかける。