



材料 2人分

海老団子 ※	小6個
キクラゲ(乾)	5g
ブロッコリー	1/4個
生姜の千切り	20g
鶏ガラスープの素	小さじ1
湯	300cc
こいくちしょうゆ	小さじ1
〔片くり粉	小さじ2
〔水	小さじ4

※No.154のレシピ参照

調理時間 20分 ※キクラゲを戻す時間を除く

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、沸騰したお湯に入れて1分ほど茹でます。キクラゲは水に浸して戻してから食べやすい大きさに切ります。
2. フライパンに小さじ1(分量外)を入れ、生姜を炒めます。お湯と鶏ガラスープの素を入れ調味します。
3. 2. に海老団子と1. を加えて、2～3分煮てから水溶き片栗粉でトロミをつけます。

アドバイス

◎手間のかかる海老団子はできているので、サッと作れる一品です。さっぱりとした味と海老のプリプリの食感が楽しめます。