

かにばっとう

【 材 料 】 (4人分)

カニ	...	40g
にら	...	40g
人参	...	40g
白菜	...	120g
生椎茸	...	20g
大根	...	60g
小麦粉	...	48g
醤油	...	32g



【 作り方 】

- ① 小麦粉は耳たぶ位にこねておく
(カニの身も半分入れる)
- ② 鍋にお湯を沸かし、いちょう切りした人参・大根を入れ軟らかくなったらスライスに切った椎茸、ざく切りした白菜を入れて煮る
- ③ にらは1cm程度に切り茹でておく
- ④ ②が煮えたら醤油で調味し①をちぎり入れる
- ⑤ ④に残りのカニの身も入れる
- ⑥ 最後に、にらを入れ出来上がり！