

♥芙蓉蟹のレシピをご紹介します。♥

芙蓉蟹



材料(2人分)

(芙蓉蟹)

卵……………120g 大2個
かにフレーク缶等・24g 小缶1/2
たけのこ……………20g
A ねぎ……………20g 20cm長
にんじん……………5g 少々
干しいたけ……………2g 1枚
塩……………0.6g 少々
油……………4g 小さじ1杯
焼き油……………適量 小さじ2杯程度

(あん)

トマトケチャップ……………10g 大さじ1/2杯
さとう……………3g 小さじ1杯
しょうゆ……………4g 小さじ2/3杯
酢……………3g 小さじ1/2杯
チキンガラスープの素※・少々 小さじ1/2杯
水……………70ml 1/3カップ
片栗粉……………4g 小さじ1杯強

1人あたり

エネルギー: 158kcal
たんぱく質: 10.3g
塩分: 1.6g

☆☆☆ 作り方 ☆☆☆

(芙蓉蟹)

1. 干しいたけは、水で戻して軸を取り、2mm幅の千切りにする。たけのこ、にんじんも同様に千切り、ねぎは2mm幅の小口切りにする。
2. Aの材料をよく炒め塩で味を調える。これをボウル等に移し、粗熱を取ったら、溶き卵、かにフレークを入れよく混ぜる。
3. 小さめのフライパンに油を熱し、2の材料の半分を入れ、半熟状態になるまでかき混ぜる。その後卵をひっくり返して裏面を焼く。同様にもう1枚焼く。

(あん)

1. 片栗粉以外の調味料を火にかけ、煮立てる。
2. 弱火にして水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら完成。

☆☆☆ 調理のポイント ☆☆☆

卵を焼くときは、焼きすぎないように注意し、ふんわりと仕上げます。
あん分量の水に調味料、片栗粉を入れ火にかけ、混ぜながら加熱するとダマにならずきれいに仕上がります。

アレルギー特定原材料等: 卵、かに

※なお、チキンガラスープの素にも「とり」等アレルギー特定原材料等を含むものがあります。
ご使用になる製品の原材料表示を確認して下さい。

♡芙蓉蟹をペースト食ややわらか食にする簡単な方法をご紹介します。♡



ペースト食

ミキサーにかける時のポイント

まず、焼き上げた卵(蟹卵)だけをミキサーにかけます。パサパサの状態の時は、少し水分を入れて再度ミキサーをかけると、出来上がりがきれいなペーストになります。



やわらか食

ペースト食からやわらか食にする時のポイント

芙蓉蟹をペースト状にして、固形化補助剤を加えて固め、あんをかけます。

☆固形化補助剤は、使用する固形化補助剤の説明を確認しましょう。加熱するタイプのものは、規定の温度に上がっていないと固まりません(80℃以上に加熱するものが多い)。

☆固形化補助剤は入れすぎると固くなってしまいますので、入れすぎに注意します。

(例)ソフティアGELを使用する場合

ペーストの量(g) × 0.012 = ソフティアの分量(g)

出来上がり量に応じて、ソフティアの量が変わりますので、注意してください。

出来上がり量が80gならソフティア2/3袋(1g)

出来上がり量が120gならソフティア1袋(1.5g)

あくまでも基準なので、お好みの固さに調整してください。

使いやすい器具の例



【ミルサー】

1人分等少ない量をペースト状にするのに便利です。ボトルもいろいろな大きさがあります。

【家庭用ミキサー】

まとまった量をペースト状にできます。少ない量をミキサーにかける時は食品が刃にきちんと当たるようにボトルの中の食品をこまめにへら等で落としながらミキサーするとよいでしょう。

