

佳作

じゃこせんべいの中華風あんかけ

材料

ご飯	270g
しらす	60g
しいたけ	40g
にら	30g
もやし	40g
かにかま	4本(30g)
鶏ガラスープの素	2g
水	100cc
濃口醤油	6g
酒	5g
みりん	6g
塩	2g
きび砂糖	2g
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2



じゃこせんべいの中華風あんかけ  
中宅間 梨菜

作り方

- ① ご飯としらすを混ぜ合わせて、クッキングシートの上で丸く広げレンジで1000W8分間温める。
- ② 鍋に油をひき、レンジで温めたものを加えカリカリになるまで揚げ焼きする。
- ③ じゃこせんべいが終わった油をそのまま使用し(余分な油は少し捨てる)、しいたけ、もやし、かにかま、にらの順番で炒める。
- ④ 火が通ったら調味料を加え、沸騰するまで加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 皿にじゃこせんべいを盛り、あんかけをかけて完成。