

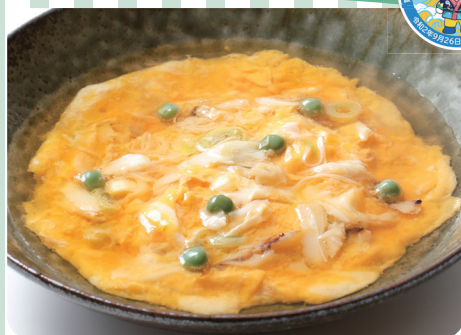


## ワタリガニの かに玉

### 材 料(2人分)

ワタリガニ……………2杯	★中華スープの素(顆粒) 大さじ1/2
卵……………3個	★砂糖……………大さじ1/2
長葱……………1本	★酢……………大さじ1と1/2
グリーンピース(缶)大さじ1	★醤油……………小さじ1
塩……………少々	★水……………100ml
料理酒……………大さじ1/2	片栗粉……………大さじ1/2
サラダ油 大さじ1と1/2	生姜汁……………小さじ1

### 【甘酢あん】



### 作り方

- ワタリガニはよく洗い、沸騰させた1%程度の塩水で15分茹で、身を取り出してほくしておく。
- ★の材料を鍋に入れて熱し、水で溶いた片栗粉でとろみを付け、最後に生姜汁を加えて混ぜる。
- 卵をボウルに割り入れて、料理酒と塩一つまみを加えてよく溶いてから、カニの身と小口に切った長葱を混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を敷いて熱し、③を流し入れる。
- 箸で掻き回してから卵が半熟のうちに周囲を内側に寄せて丸く仕上げ、蓋をして弱火で蒸らす。
- 皿に盛り、甘酢あんをかけてグリーンピースを散らす。



## イワシの ハーブパン粉焼き

### 材 料(2人分)

マイワシ……………4尾
レモン……………1/2個
塩……………少々
こしょう……………少々
★ニンニク……………1片
★パセリ……………1枝
★タイム……………2枝
★パン粉……………大さじ4
★粉チーズ……………大さじ1
★オリーブオイル……………大さじ1

### 作り方

- ニンニクとパセリは微塵切りに、レモンは薄切りに、タイムは葉を枝から外しておく。
- イワシは頭と内臓を取り除き、水洗いする。背開きにして、腹骨をすき取る。
- ②に塩こしょうを振っておく。
- ★をボウルでよく混ぜ合わせる。
- アルミホイルにオリーブオイル(分量外)を塗り、⑤のイワシを並べ④を上に乗せる。
- ⑥を200℃に予熱したオーブンで7～8分焼く。
- 皿に盛り、レモンを添える。

