

7月行事食 七夕



メニュー

とろろそば
(宇治抹茶そば)
天ぷら
(かき揚げ・海老・なす)
冬瓜の蟹餡掛け
赤肉メロン

レシピ紹介

～ とうがんのカニあんかけ～

材料(1人分)

とうがん	80g	酒	1g
カニ缶	10g	塩	0.3g
オクラ	5g	鶏ガラ	0.6g
		片栗粉	1g

作り方

- 1、とうがんとオクラを蒸す
- 2、調味料と少しの水を入れ沸かし、最後に水溶き片栗粉であんを作る
- 3、お好みで盛り付けて完成