

うべの美味しい食材×飲食・菓子店

うべ食 レシピ

Ube food recipes

はなっこリーのかにかまあんかけ

うべの食材 × プロのレシピでつくる
家庭でできるおいしい料理

はなっこりーのかにかまあかけ



材料 (3 人前) / 所要時間 15 分

・はなっこりー	1 袋	・塩	1g
・カニカマ	20g	・オイスターソース	小さじ 1/2
・えのき	1/3 袋	・白だし	小さじ 2
・卵 L サイズ	1 個	・水溶き片栗粉	片栗粉 4g+水 20cc
・水	150cc		

作り方

- ① はなっこりーの下部を 3cm 程度、ピーラーで軽く皮をむき、三等分に切る。
- ② 鍋に水 600cc、塩小さじ 2 杯 (分量外) を入れ、強火で沸騰させたお湯に①を入れ、1 分程度茹でた後、ザルに上げてお湯を切り、深皿に俵積み盛る。
- ③ 卵を黄身と白身に分ける。沸騰したお湯に黄身を入れ、4 分程度ボイルする。
- ④ えのきの石突きを切り落とし、2cm の長さにカットしほぐす。カニカマも 2cm にカットし、ほぐす。
- ⑤ 鍋に水 150cc、白だし小さじ 2 を入れ、強火にかけ沸騰したら一旦火を止め、塩 1g、オイスターソース小さじ 1/2、えのき、カニカマを入れ、弱火で再度沸騰させる。
- ⑥ 水溶き片栗粉を 3 回に分けながら入れ、ダマにならないように混ぜ、とろみをつける。
- ⑦ ③の白身を溶き、⑥で作ったあんに流し入れ、軽く混ぜる。白身に熱が通ったら火を止める。
- ⑧ ②のはなっこりーに⑦のあんをかけて、③のボイルした黄身をほぐしてのせて完成！

提供

焼鳥 & ワイン RICKY
宇部市松島町 18-7



詳しく知りたい方はコチラ！

レシピ動画を youtube にて公開中▷



発行：宇部市