



# お手軽・簡単

肩肉フレークを使用したおすすめメニューです。  
バラエティ豊かな食卓を演出しましょう。



## カニフレークの炊き込みご飯



- ①米は炊く30分くらい前に洗ってざるにあげておく。
- ②油揚げは油抜きをして細切り、にんじんも3センチの長さの千切りにする。
- ③炊飯器に、洗った米、調味料、油揚げ、こんにゃく、にんじんを入れ普通に炊く。

## かに玉どんぶり



- ①鍋にだし汁、酒・砂糖・醤油を煮立たせ、カニフレーク、2センチぐらいに切った三つ葉を加え、とき卵を入れる。
- ②しょうゆ・だし・酒・砂糖を煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつけて、あんを作る。
- ③器にご飯を盛り、かに玉をのせ、②をかけてきざみのりを飾る。

## カニフレークサラダ



器によく水気を切ったエンダイブ、クレソンを盛り、中央にかにフレークを盛り付けて出来上がり。

## ずわいがにのカナッペ

(各3個分の配合)



- (A)かにフレーク10g、マヨネーズ5g、スライスきゅうり3枚、クラッカー3枚  
①かにフレークとマヨネーズを和える。  
②クラッカーにスライスしたきゅうりを乗せ、その上に①を乗せる。
- (B)かにフレーク適量、かいわれ菜適量、スライスチーズ3枚、クラッカー3枚  
クラッカーにスライスチーズを乗せ、その上にかにフレークとかいわれ菜を適量トッピングする。