

カニ玉あんかけ<主菜>



エネルギー 157kcal

塩分 1.5g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

卵はビタミンAを多く含んでいます。ビタミンAは皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあるため、感染を予防し免疫力を高める効果が期待されます。



阿知須共立病院 栄養科

カニ玉あんかけの作り方

材料（2人分）

A	カニ風味かまぼこ	1本
	カニ缶	20g
	えのき	10g
	玉ねぎ	1/4個
	干しいたけ	1個
B	筍（水煮）	10g
	卵	2個
	砂糖、酒	各小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
C	サラダ油	小さじ1
	小ねぎ	少々
	和風だし	100ml
	塩	少々
	しょうゆ	小さじ1
	水溶き片栗粉	少々

- ① 干しいたけを水で戻す。
- ② カニ風味かまぼこ、えのき、玉ねぎ、干しいたけ、筍をみじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。カニ缶はほぐしておく。
- ③ えのき、玉ねぎ、干しいたけ、筍を耐熱容器に入れラップをして、600Wのレンジで1分30秒加熱する。
- ④ ボウルにAの材料とBの調味料を入れよくかき混ぜる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を中火で熱し、④を流し入れる。8割程度固まってきたらひっくり返し、更に加熱する。
- ⑥ 等分に切って、皿に盛りつける。
- ⑦ Cを鍋に入れ加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ ⑥にあんをかけ、小ねぎをちらす。