

## カニの和風フリン&lt;副菜&gt;



エネルギー 91kcal

塩分 0.6g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。



## おすすめポイント

生地に生クリームを混ぜ、あんにカニを加えることでたんぱく質を充実させています。とてもなめらかでソフト食としても食べられます。



阿知須共立病院 栄養科

## カニの和風フリンの作り方

## 材料（2人分）

A	卵	40g
	だし汁	100g
	生クリーム	20g
	カニ缶	20g
B	だし汁	40ml
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
	片栗粉	小さじ2

- ① Aをボールに混ぜ合わせる。
- ② ①をザルでこして、器に流し入れる。
- ③ 蒸し器で蒸す
- ④ ③にカニ缶をのせ、もう一度蒸し器で蒸す。
- ⑤ Bを鍋に入れ、水溶き片栗粉であんを作る。
- ⑥ ④に⑤をかけ、小ねぎを振って完成。

