

かぶのカニあんかけ<副菜>



エネルギー 62 kcal

塩分 0.9 g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

かぶに含まれているアミラーゼには、でんぷんを分解し、胃腸の消化を高める働きがあります。胃もたれや胸やけを予防する効果が期待されます。

阿知須共立病院 栄養科



かぶのカニあんかけの作り方

材料（2人分）

かぶ	200g	
カニ缶詰	1缶	
だし汁	200ml	
A	砂糖	大さじ1
	塩	ひとつまみ
	みりん	小さじ1
B	片栗粉	2g
	水	適量
ゆずの皮	飾り用	

- ① かぶは厚めに皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にかぶとだし汁を入れて、柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②の鍋にカニ缶とAの調味料を加え味を含ませるように弱火で煮る。
- ④ 味が整ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ ④を皿に盛り、ゆずの皮を上飾りつけ完成。

