

かに玉

◎材料（ 1 人分）

卵	50g(M玉1コ)
かに身	20g 水気を軽く絞る
干椎茸	2g…干切り
太葱	10g…みじん切り
茹で筍	20g…干切り

油 14g(大1)

(あん)

砂糖	8.5g(大1弱)
水	4.4g(小1弱)
減塩醤油	2.8g(小1/2弱)
ケチャップ	2.5g(小1/2弱)
酒	0.2g(少々)
酢	12g(大1弱)
水溶き片栗粉	少々
グリーンピース	少々

◎作り方

- ①材料をそれぞれ切る。干椎茸は軽く炒めて火を通す
- ②かに玉の材料を混ぜ、よく熱したフライパンに油(大1)を入れ、オムレツの要領で焼く。
- ③あんの材料を合わせて火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④かに玉の上にあんをかけ、グリーンピースを散らす。



★栄養価（1人分）

エネルギー	水分	蛋白質	カリウム	リン	塩分
275Kcal	103.6ml	10.7g	293mg	149mg	0.6g