



平成 24 年 5 月 24 日

1 人分の栄養

エネルギー 150kcal

たんぱく質 9.6g

脂質 8.4g

塩分 1.4g

# 特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ⑱

## ●かに玉風あんかけ●



### 作り方

- ① かにかまはほぐして 3cm の長さに切り、干しいたけは水で戻して薄切りにします。人参・竹の子は短冊切りにし、人参は軽く茹でておきましょう。
- ② ボールに卵を割りほぐし、①と塩を加えて混ぜ合わせます。
- ③ 鍋にAの調味料を入れ火にかけ、かき混ぜながらとろみが出てきたら火を止めてグリーンピースを加えます。
- ④ フライパンに油を引き、②を流し入れてふんわりと焼き上げます。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、③のあんをかけたら出来上がりです。

### 材 料

	2 人分
卵	100g
かに風味かまぼこ	30g
干しいたけ	4g
人参	30g
竹の子(茹)	40g
食塩	0.2g
サラダ油	6g
濃口しょうゆ	8g
砂糖	2g
料理酒	1g
A 塩	0.2g
だし汁	100g
片栗粉	4g
グリーンピース(茹)	10g

## ワンポイントアドバイス

★卵にはたんぱく質の他に、ビタミンAやB1、B2、D、Eなどが多く含まれています。さらに鉄分はほうれん草の2倍、カルシウムも牛乳の1.5倍とミネラルの含有量も抜群です。まさに完全栄養食品です。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>