



エネルギー
173Kcal



たんぱく質
13.3g



脂質
10.9g



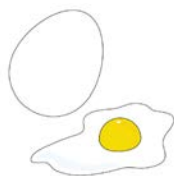
塩分
1.4g

かに玉



●材料 (4人分)

蟹缶詰	80g
卵	6個
干し椎茸	4g
茹筍	40g
葱	20g
塩	小さじ 1/5
サラダ油	12g



A (だし汁	120cc	砂糖	小さじ 1 強
	醤油	小さじ 2	片栗粉	4g
	酢	小さじ 1		

●作り方

- ① 干し椎茸は水に戻し細く切る。茹筍は千切りにする。
- ② フライパンに油少々を引き①と蟹の身を炒める。
- ③ ボールに卵、塩、葱、②を加えよく混ぜ4等分する。
- ④ フライパンに少量の油をひき、形を整えながら1人分ずつ焦げないように焼く。
- ⑤ Aの酢以外を鍋に入れよく混ぜながら火にかけて、あんを作る。火からおろしてから酢を加える。
- ⑥ ④のかに玉に⑤のあんをかける。

★ワンポイントアドバイス

フライパンは、よく熱してください。強火で一気に卵液を入れ、はしでかき混ぜるとふんわりした食感になります。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>
 その他のレシピはホームページでも公開中
 焼津市立総合病院 栄養科

