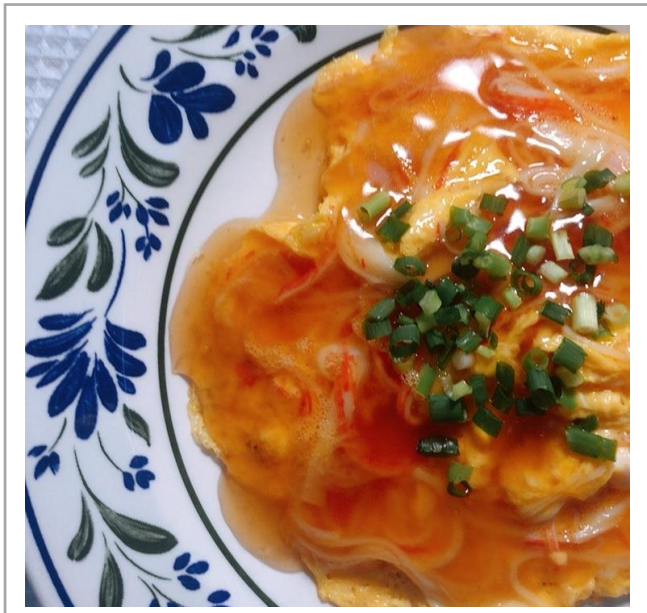




カニカマで作るふんわり簡単かに玉



材料（2人分）

卵	2 個	
カニカマ	4 本	
ごま油	大さじ 1	
小ネギ	1 本	
A	ぽん酢しょうゆ	大さじ 3
	砂糖	小さじ 2
	片栗粉	小さじ 2
	水	1/2 カップ(100 ml)

作り方

- ① 卵を溶きほぐし、手で裂いたカニカマを加え混ぜ合わせておく。
- ② A の調味料は器に合わせておく。
- ③ フライパンに油をいれ熱したら、一気に卵を流しいれて素早く混ぜ、卵の表面が半熟のうちに皿に取り出しておく。
- ④ A の調味料をよくかき混ぜてから、フライパンに入れ、弱火でとろみがつくまで火をとおす。（甘酢あん）
- ⑤ かに玉に甘酢あんをかけ、小口切りにした小ネギをのせてできあがり。

ぱくぱく 12 チェックシート

※ ✓はこのレシピでとれる食品群です

主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む	
	魚介類 かまぼこなどの加工品、えび、いか、貝類を含む	✓
主菜	卵・卵製品	✓
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む	
	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど	
副菜	緑黄色野菜	✓
	淡色野菜・きのこ類	
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど	
	いも類	
	果物	
	油脂類 バター、オリーブ油を含む	✓

ぽん酢しょうゆで甘酢あんが簡単に作れます！



【栄養価 1人分】

熱量 171kcal、たんぱく質 9.3 g、脂質 11.6 g、炭水化物 6.0g、食塩相当量 1.5 g