

2月ver.

食欲不振向け／
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

あんかけかに玉

材料

【2人分】

| | | |
|----------|--------|---------|
| 卵 | …2個 | |
| かにかま | …4本 | |
| たけのこ(水煮) | …1/8個 | |
| しょうが | …1片 | |
| 青ねぎ | …少々 | |
| ごま油 | …大さじ1 | |
| A | しょうゆ | …小さじ1.5 |
| | 酢 | …小さじ2 |
| | 砂糖 | …小さじ1.5 |
| | 水 | …75ml |
| | 塩、こしょう | …少々 |
| | 水溶き片栗粉 | …小さじ1 |



1人分162kcal／塩分1.3g



つくり方

- ①たけのこしょうがは細切りにし、かにかまはほぐす。
- ②卵を割りほぐし①を加える。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を火が通るまで焼き、皿に移す。
- ④Aを加えてとろみがつくまで火にかけ、③の上にかけて小口切りにした青ねぎを散らす。



しょうがやごま油の香りが食欲をそそきます。
また、あんかけにすることでとろみがつき、食べやすくなります。