



## No5. かに玉風の甘酢あんかけ

竹の子、枝豆、椎茸など、食物繊維の多い野菜がたくさん入っており、サクサクと食感も良いメニューです。甘酢あんも酸味を抑えたまろやかなあんなので、酢が苦手な方も食べやすくなっています。腸だけでなく、お財布にも優しい一品です。



## — 栄養成分 (1人分) —

エネルギー	炭水化物	脂質	たんぱく質	食物繊維	塩分
192 kcal	9.6 g	10.4 g	14.1 g	2.3 g	1.2 g

## — 2人分 —

溶き卵	M3 個 (160g)	
カニかまぼこ	26g	…細かく裂く
竹の子(ゆで)	50g	…千切り
しいたけ	中2個 (26g)	…スライス
枝豆(おき)	26g	
A	上白糖	小さじ 2/3 (2g)
	薄口醤油	小さじ 1/2 (3g)
	サラダ油	小さじ 1/2 (2g)
B. 甘酢あん	だし汁	80cc
	上白糖	小さじ 1 (3g)
	酢	小さじ 1強 (6g)
	薄口醤油	小さじ 1 (6g)
	片栗粉	小さじ 1強 (4g)

- 卵以外の材料を炒め、Aで調味する。
- 1の粗熱がとれたら、溶き卵と合わせ、鉄板又は耐熱皿等の型に流す。
- 200℃に余熱したオーブンで20分程度焼く。竹串を刺して、卵が付かなければ完成。
- 小鍋にBを合わせる(片栗粉は小さじ2の水に溶いて加える)。火にかけ、混ぜながらとろみがつくまで加熱する。
- 3を器に盛り、4のあんをかける。

## — Memo —

<フライパンで仕上げる場合>

フライパンをよく熱し、多めのサラダ油をなじませたら2を流し入れる。

少し火が通ってきたら、菜箸4本を使い全体を大きく混ぜてふんわり火を通す。

裏返してさらに焼き、焼き色が付いたら完成。