



ゲンキ  
レシピ

## 和風かに玉

○調理時間：10分 ○エネルギー：約230kcal  
○塩分量：約1.9g (1人分)

### 卵の良質なたんぱく質で疲労回復

卵はビタミンCと食物繊維以外の栄養素をバランスよく含んでいる栄養価の高い食品です。良質なたんぱく質は体内でエネルギー源となり、疲労を回復し、内臓の働きを助けてくれます。春野菜と一緒に季節の味を楽しみ、疲れに負けない体をつくりましょう。



#### 材料(2人分)

- 卵……………3個
- かに缶……………小1缶
- 菜の花……………2~3本
- タケノコの水煮…30g
- 椎茸……………2枚
- ネギ……………5cm
- サヤエンドウ…5枚
- 鶏ガラスープの素…小さじ1
- 水……………大さじ1
- ゴマ油……………大さじ1

- A ○だし汁……………1/2カップ
- しょうゆ……………小さじ1
  - みりん……………小さじ1
  - 片栗粉……………小さじ1
  - 水……………小さじ1

#### 作り方

- ① 菜の花はさっとゆがいて1cmに切る。タケノコと椎茸は薄く、ネギとサヤエンドウは斜めに切る。
- ② ボウルに卵を割り入れて軽くほぐし、大さじ1の水で溶いた鶏ガラスープの素と、①の野菜、かに缶を加えてさっと混ぜる。
- ③ フライパンにゴマ油を熱し、十分に熱くなったら②の卵液を流し入れてふんわりと焼き上げて皿に移す。
- ④ 小鍋にAのだし汁、しょうゆ、みりんを入れて加熱し、沸騰したら小さじ1の水で溶いた片栗粉を加える。片栗粉が透明になったら③にかける。

卵はビタミンA、  
B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、D、Eも豊富



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください。ゲンキ・キレイ <http://www.genkitokirei.com/>  
→「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中!

～ MEMO ～