

【しいたけ入りふんわりかに玉】

《材 料 (4人分)》

干しいたけ	4枚(12g)	
カニかま	100g(10本)	
小松菜	100g	
長ねぎ	100g	
しょうが	20g	
卵	4個	
A	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
	片栗粉	小さじ1/2
ごま油	大さじ2	
B	しいたけの戻し汁	150ml
	砂糖	小さじ2
	酒	小さじ2
	酢	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	片栗粉	小さじ2



栄養価<1人分>

エネルギー	184kcal	たんぱく質	10.0g
脂質	11.5g	食塩相当量	1.5g



きのこ類を摂ると、
体にいいことがたく
さんあるチーヌ!



《下準備》

- 干しいたけは洗って水に浸し、冷蔵庫に一晚置いて戻す。石づきを取り、薄切りにする。
- カニかまは細く裂いてから、長さ1cmに切る。
- 小松菜は洗って根元を切り、茎は1cm・葉は2cmに刻み、茎と葉を分けておく。
- ねぎは縦半分にし、斜め薄切りにする。しょうがは千切りにする。

《作り方》

- ① ボウルに卵を割り入れ、白身が残る程度に溶き、Aとカニかまを混ぜる。
- ② フライパンにごま油を入れて、中火でねぎ・しょうがをさっと炒め、しいたけ・小松菜の茎を加えてよく炒める。小松菜の茎がしんなりしてきたら葉も加えて炒める。
- ③ 強火にして、①の卵液を一気に入れる。中央から大きく混ぜて、手早く丸く焼き固める。蓋をして弱火で1~2分蒸す。表面が固まったら火を止め、4等分にして器に盛る。
- ④ 小鍋にBを入れ、とろみがつくまで煮る。③にかけて出来上がり。

～ ポイント ～

- 旨みの詰まった椎茸のもどし汁を使います。生姜と酢を効かせることで、少ない塩分でも美味しく食べられます!
- 秋が旬のしいたけは、低エネルギーで食物繊維も豊富。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含まれます。