主菜-炒め物 j-06

かに玉

材　　料	分量(g)
鶏卵	50.00
ずわいがに	20.00
たまねぎ	20.00
たけのこ	10.00
にんじん	10.00
にら	7.00
きくらげ	0.50
サラダ油	2.00
三温(花見糖)	0.30
しょうゆ(淡口)	1.50
食塩	0.25
ごま油	1.00

エネルギー(kcal)	134
たんぱく質(g)	10
脂質(g)	8.3
カルシウム(mg)	64
鉄(mg)	1.2
VA(μg)	266
VB(mg)	0.09
VB2(mg)	0.34
塩分(g)	0.7
食物繊維(g)	1.3

作り方

① たまねぎはくし形に切る。たけのこ･にんじんは短冊切りにし，たけのこは下茹でする。にらは小口切りにする。きくらげは戻して適度な長さに切る。

② 油でにんじん･たまねぎ･たけのこを炒める。

③ かに･調味料･卵を入れて，混ぜながら炒める。

④ 卵に8分通り火が通ったら，にらを入れて完全に火を通す。

MEMO