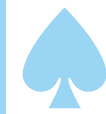


かに玉汁



エネルギー	54kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	2.2g
塩分	1.5g

卵とかにかまで彩り良くきれいになりました。

片栗粉を入れると、さらに卵がフワフワに仕上がりますよ。

前田病院 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

かにかま	20g
ほうれん草	10g
卵	20g
小ねぎ	1g
だし汁	150g
薄口しょうゆ	6g

〈作り方〉

- ①かにかまを1/3にし、縦にさく。
- ②鍋にだし汁を入れ、かにかま・切っておいたほうれん草を火にかけ、薄口しょうゆで味をととのえる。
- ③②をグツグツに沸騰させ、溶き卵を入れ、卵に火が通ったら火を止め、仕上げに小ねぎを入れる。