

# 蒸し大根の詰め物カニ風味仕立て



材料(1人分) 66kcal,0.9単位

大根 90g(実質量70g)    うすくちしょうゆ 6g(小さじ1)  
 はんぺん 25g                      かたくり粉 1g  
 かにほぐし身 25g  
 卵白 6g                                  チンゲン菜(添え用) 20g  
 チキンコンソメ 0.8g  
 水 7.5g

## つくり方

1. 大根はの厚さの輪切りにし、皮をむいておく。面取りをし、縁を1cmほど残し中身をスプーンでくり抜く。
2. 1の大根を米のとぎ汁で茹で竹串が通るくらいにやわらかく茹でる。
3. 水にチキンコンソメとうすくちしょうゆを混ぜ、バットに入れる。
4. ボールにカニほぐし身の内20gとはんぺんと卵白を入れよく混ぜ合わせる。
5. 2の大根に4を詰める。
6. 3のバットに5を入れ蒸し器で40分程蒸す。
7. (蒸している間に)残りの5gのかにほぐし身をフライパンで乾煎りする。チンゲン菜は流水でよく洗い食べやすい大きさに切りそろえ、沸騰したお湯で茹でておく。
8. 蒸し器から大根を取り出し、バットに残っているだしを鍋に移し、水溶きかたくり粉を加えてとろみを付ける。
9. 7のカニほぐし身を大根の上にならし、8のあんを上からかける。チンゲン菜は横に添えて完成。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0.1	0	0.5	0	0	0.3(90g)	*	

\* 計算せず

# いかと野菜の豆鼓炒め

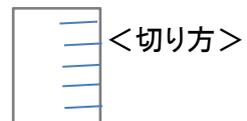


材料(1人分) 58kcal,0.6単位

もんごういか 13g                      豆鼓 3g  
 グリーンアスパラ 20g                  こいくちしょうゆ 2g  
 ヤングコーン 20g                      ごま油 1g  
 パプリカ(赤) 10g

## つくり方

1. もんごういかは1.5×3cm位の大きさに切り飾り切りをする(切り方図参照)。
2. グリーンアスパラ・ヤングコーンも3cm程度の長さに切りそろえ、沸騰した湯に入れ、下ゆでをする。
3. エリンギ・パプリカも3cm程度の長さに切りそろえる。
4. フライパンを熱し、ごま油を入れ、1～3の材料すべてを入れて炒める。
5. 最後に豆鼓とこいくちしょうゆで味を付けて完成。



栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0	0.2	0	0.1	0.2(60g)	0.1	

\* 計算せず