



栄養価 (1人分)

エネルギー 438 kcal

たんぱく質 18.6 g

塩分 1.5 g

材料 (2人分)

- ・かにかま 4本
- ・ねぎ 1本
- ・えのき 30g
- A { 卵 40g
- 塩 少々
- 砂糖 小さじ1/2
- B { めんつゆ 小さじ2
- だし汁 100ml
- 片栗粉 小さじ1/2
- ・ごはん 150g

作り方

- ① フライパンにかにかま・ねぎ・えのきだけを入れ、さっと炒める。
- ② ①に調味した溶き卵 (A) を流し入れる。
- ③ 卵にふんわり火が通ったら、火を止め、ごはんの上に盛り付ける。
- ④ 別の鍋にBを入れ、火にかけてたれを作り、③にかける。

コツ・ポイント

- ・かに風味かまぼこを使った卵丼です。安価でお手軽、おいしくいただけます。