

豆腐のカニあんかけ

材料（2人分）

木綿豆腐	1丁
カニ缶	小1缶（約50g）
酒	大さじ1
白ねぎ	1/2本
しょうが	1片
サラダ油	小さじ1
水	150ml
顆粒中華スープの素	小さじ1
〔 片栗粉 水	小さじ1
	小さじ2

エネルギー
188kcal

たんぱく質
16.9g

塩分
1.1g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

作り方

- ① 豆腐は縦半分にし、厚さ1cmに切る。カニ缶は汁ごと取出し、酒を加えておく。長ねぎの白い部分は小口切りにし、緑の部分は斜めにうす切りする。しょうがはみじん切りにする。
- ② 小鍋にサラダ油を熱し、ねぎの白い部分としょうがを弱火で炒める。香りが出てきたら、水、顆粒中華スープの素、豆腐、カニ缶を加え、煮立ったら弱火で2～3分煮る。
- ③ 水溶き片栗粉を作り、②にかき混ぜながら加え、とろみをつける。
- ④ 器に盛って、ねぎの緑の部分を飾る。



☆淡泊な豆腐にカニ缶でうま味をプラス☆
子どもから高齢者まで食べやすい料理です。
たんぱく質もたっぷりとれます。