

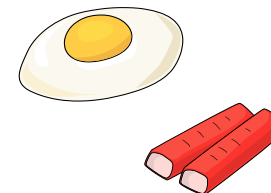
かに玉

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。
※こどもは大人の2/3量が目安です。

●栄養価（大人1人分）
エネルギー 111kcal
たんぱく質 9.2g
脂質 5.3g
塩分 1.1g

<作り方>

- ① ボウルに卵を割りほぐし、鶏がらスープの素・塩を加えて混ぜる。
- ② しいたけはスライスし、たけのこは千切りにする。
万能ねぎは小口切りにし、かにかまは短く切り、ほぐしておく。
- ③ ①②を混ぜ合わせ、フライパンに油をひき、軽く混ぜながら焼く。
焼き目が少し付いたら裏返して両面焼く。出来上がりを4等分に切る。
- ④ 甘酢あんの材料を鍋に入れ、かき混ぜながらひと煮立ちさせ、③のかに玉にかける。



材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト	
卵	4個(200g)	大人と同じ	出来上がりを一口大に切る	水を加える (卵：水＝ 1：0.3)	水を加える (卵：水＝ 1：1)	もぐもぐをペーストにする	
鶏がらスープの素	小さじ1/3			みじん切り	ペーストにする		
塩	少々			ペーストにする			
しいたけ	4枚(40g)			水を足してミルサーにかけ、こした汁を使う			
たけのこ水煮	20g			みじん切り	ペーストにする		
万能ねぎ	3,4本(12g)			抜く			
かにかま	100g			<前期食・もぐもぐ食の作り方> ①かに玉の材料を混ぜ合わせて蒸す。 ②甘酢あんの材料を加熱して①にかける。			
油	適量						
甘酢あん	鶏がらスープの素						小さじ1/2
	砂糖						小さじ2
	しょうゆ						小さじ1
	酒						小さじ1
	酢	少々					
甘酢あん	しょうが汁	少々					
	片栗粉	小さじ2					
	水	約120ml					