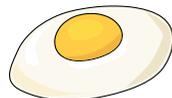


かに玉

<作り方>

- ① ボウルに卵を割りほぐし、塩を加える。
- ② **しいたけ**はスライスし、**たけのこ**はせん切りにする。
- ③ **万能ねぎ**は小口切りにし、**かにかま**はほぐしておく。
- ④ ①～③を混ぜ合わせ、フライパンに**油**を敷いて焼く。
- ⑤ **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、④の**かに玉**にかける。



●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



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	大人と同じ	出来上がりを一口大に切る	そのまま	水を加える (卵:水=1:1)	もぐもぐをペーストにする
塩	少々			ミルサーにかける	ペーストにする	
かにかま	80g			みじん切り	ペーストにする	
しいたけ	4枚			茹でてペーストにする		
たけのこ	40g			水を足してミルサーにかけ、こした汁を使う		
万能ねぎ	12g			抜く		
油	適量			<作り方> ①～③を混ぜ合わせ、耐熱皿に流し入れ、ラップをして電子レンジで5分加熱する		
中華スープの素	ひとつまみ			※こどもは大人の2/3量が目安です。 ※都合により、給食の食材を変更する場合があります。		
砂糖	小さじ2					
甘しょうゆ	小さじ1					
酢酒	小さじ1					
あん酢	少々					
しょうが汁	少々					
片栗粉	小さじ2					
水	120cc					