

6月ver.

／ エネルギーアップ！ ／

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

カニカマあんかけチャーハン

材料

【2人分】

ご飯	…240g	(あんかけ)	
卵	…2個	かに風味かまぼこ	…4本
サラダ油	…大さじ2	えのき	…1/2袋(50g)
長ねぎ	…1/2本(50g)	しょうゆ	…小さじ1
しょうが	…1かけ(6g)	A 顆粒中華だし	…小さじ1
塩こしょう	…少々	(水溶き片栗粉)	
ごま油	…小さじ2	片栗粉	…小さじ2
こねぎ	…お好みで	水	…小さじ4



1人分448kcal／塩分2.4g

つくり方

- ①長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。ご飯に溶きほぐした卵を混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに油を熱し①のご飯を炒める。
- ③②がパラパラになってきたらねぎ、しょうがを加えて炒め、塩こしょうで味を調え皿に盛る。
- ④えのきは食べやすい大きさに切り、かに風味かまぼこはほぐす。
- ⑤鍋に水(200cc)、④、Aを加え煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ③にかける。
- ⑥⑤にごま油とこねぎをかける。



ご飯は油で炒めることでエネルギーアップできます。あんかけにすることで
まとまりやすくなり、食べやすくなります。また、塩分控えめでも味を感じやすくなります。

鶴見区医師会在宅部門