

# おすすめレシピ かに玉

1人分のカロリーー310kcal 塩分 1.3g コレステロール 330mg

## 【材料（2人分）】

・卵	3個	・サラダ油	大さじ2
・かに（身）	40g	・グリーンピース	適量
・たけのこ	20g	（あん）	
・干しいたけ	1枚	・鶏ガラスープ	150ml
（戻す）		・醤油	大さじ1/2
・長ネギ	1/2本	・砂糖	小さじ1/2
・しょうが	小さじ1/2	・片栗粉	大さじ1/2



## 【作り方】

- ①サラダ油大さじ1を熱し、しょうがのみじん切り、せん切りにした、たけのこ、干しいたけ、長ネギ、かにの順に炒めます。フライパンから取り出して、割りほぐした卵と混ぜあわせます。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、①の卵を半熟状に焼きます。裏返して両面を焼き、皿にとります。
- ③あんの材料を入れ火にかけ、とろみがついたら②の卵にかけグリーンピースを飾ります。

## ☆ ★☆栄養情報☆☆☆

卵に含まれるレシチンやかにのタウリンがコレステロールを下げるといわれていますが、卵はコレステロールを多く含む食品ですので食べすぎないようにしましょう。

医師から食事制限を指示されている方は当薬局の栄養士にご相談下さい。