



おすすめレシピ  
～ビタミン・ミネラルシリーズ～

Vol.88 (平成 27 年 1 月号)

## 「中華風お餅入り 野菜あん」

1 人分あたり  
225kcal  
ビタミンA 168  $\mu$ g  
カルシウム 123 mg  
塩分 1.4g

### ☆☆☆栄養情報☆☆☆

小松菜は、皮膚や目の健康に働くビタミンAや骨形成に大切なカルシウムが豊富です。

お正月に余ってしまいがちな餅ですが、野菜あんに入れることで餅には不足しているビタミン・ミネラルがプラスされて栄養バランスのとれた一品となります。

#### 【材料(2 人分)】

・切り餅	2 個	・水	1 カップ
・小松菜	小 2 株	・カニ缶詰	1 缶 (56g)
・ぶなしめじ	1/2 株	・片栗粉	小さじ 2
・おろししょうが	小さじ 1	・卵	1 個
・おろしにんにく	小さじ 1/2		
・ごま油	小さじ 1		
A {	・酒	小さじ 2	
	・鶏がらだしの素	小さじ 1/2	
	・塩、コショウ	少々	

#### 【作り方】

- ①餅を一口大に切ってオーブントースターで焼き、皿にとります。
- ②小松菜は 4 等分にし、しめじはほぐします。
- ③フライパンに油をひき、しょうがとにんにくを炒めます。
- ④香りが出てきたら、②を入れ強火で炒めます。
- ⑤Aを入れしんなりするまで炒めたら、水とカニ缶詰を入れて中火で煮ます。
- ⑥煮立ったら、水溶き片栗粉(水は分量外)を入れて全体をかき混ぜ、とろみがついたら①を入れて混ぜます。
- ⑧溶き卵を入れ、火を止めてからさっとかき混ぜます。

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。