

ミルク入りカニ玉焼き



調理のポイント

卵に、具と調味料のほか
に牛乳を混ぜるだけの
簡単料理です。牛乳を
入れるとカニ玉がより
しっとりとしてまろや
かな味わいです。

1人分

エネルギー	163kcal
たんぱく質	12.9g
カルシウム	82mg
食物繊維	0.5g
食塩相当量	1.1g



材料（2人分）

卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2個(100g)
焼き豆腐(※1)・・・・・・・・・ 1/2丁(60g)
カニ風味かまぼこ(※2)・・・・・・ 2本(20g)
生しいたけ(薄切り)・・・・・・・・・ 1個(15g)
さやいんげん(※3)(ゆでて斜め薄切り)・・・・・・ 1本(6g)
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2(30ml)
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

【あん】

A しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1(6g)
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2(1.5g)
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/4カップ(50ml)
片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1(3g)

※1 焼き豆腐はもめん豆腐 80gでも代用できる。もめん豆腐をキッチンペーパーに包み、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱し、粗熱をとって使う。

※2 カニ風味かまぼこはフレーク状のカニ缶詰やツナ缶詰で代用してもよい。

※3 さやいんげんはねぎの薄切りにかえてもよい。

作り方（普通食）

【カニ玉焼き】

- 1 ボールに卵を割りほぐし、キッチンペーパーで水けをふいた焼き豆腐をつぶして入れ、しいたけ、さやいんげん、ほぐしたカニかま、牛乳を加えてよく混ぜる。
- 2 小ぶりのフライパンか卵焼き器に油を熱し、1を流し入れてかき混ぜ、中火で焼く。下が固まったら裏返し、ふたをして蒸し焼きにする。

【あん】

- 3 耐熱小鉢にAを入れてかき混ぜ、電子レンジ(600W)で40秒加熱してかき混ぜ、さらに40秒加熱してかき混ぜる(小なべに入れてかき混ぜながらこんろで加熱してもよい)。
- 4 2を食べやすく切って器に盛り、3のあんをかける。

■ きざみ状



- カニ玉焼きをよく刻み(しっとりした状態になるよう適宜水分を補う)、器に盛り、あんを多めにかける。

■ ペースト状



- カニ玉焼きをミキサーでなめらかにして(嚙下機能に合った状態になるよう適宜水分を補う)、器に盛ってあんをかける。



大量調理

P.15「ふくさ焼き」
をご覧ください。