



# 切り干し大根入りかに玉

J-BH28\_レシピ



## 【使用商品】

天然低塩しょうゆだしわり



## ■材料と分量 (1人前)

|              |   |     |                 |   |      |
|--------------|---|-----|-----------------|---|------|
| 卵(Mサイズ1個)    | … | 50g | 【中華あん】          |   |      |
| 切り干し大根(茹で)   | … | 60g | ★顆粒中華だし(市販品)    | … | 2g   |
| カニ風味かまぼこ     | … | 10g | ★天然低塩しょうゆ(小袋2袋) | … | 10cc |
| 長ネギ          | … | 30g | ★こしょう           | … | 少々   |
| 【A】ごま油(小さじ2) | … | 8g  | ★しょうが           | … | 5g   |
|              |   |     | ★グリーンピース(水煮缶詰)  | … | 5g   |
|              |   |     | ★水              | … | 100g |
|              |   |     | 片栗粉             | … | 3g   |
|              |   |     | 【B】ごま油(小さじ1)    | … | 4g   |

## ■作り方 【下ごしらえ】

- ◆切り干し大根は水でもどし、ざく切りにする
- ◆カニ風味かまぼこは半分に切り、ほぐしておく
- ◆しょうがはすりおろしておく
- ◆卵は溶きほぐしておく
- ◆長ネギは斜め薄切りにする

- ① フライパンに【A】ごま油を熱し、切り干し大根・カニ風味かまぼこ・長ネギを入れて炒め、全体に油がまわったら、卵液を流しいれて大きく混ぜながら丸くまとめ、裏返して両面焼きます。
  - ② 小鍋に★印【中華あん】の材料をすべて入れ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけます。
  - ③ ①を器に盛り付け、②のあんをかけ、【B】ごま油を回し掛けます。
- ※ご飯の上に乗せて、かに玉丼にしてもおいしく召し上がれます。



### 【※】切り干し大根のカリウムが低減できる戻し方

切り干し大根は、大根をそのまま干したもので、カリウムの含有量が多いため水で戻したのちに茹でてから使用しましょう。

- ① 切り干し大根を、たっぷりの水につけて15分以上おく。
- ② 軽く絞り、沸騰したお湯でゆで、水にさらす。
- ③ 水が滴らない程度にしぼる。

乾燥切り干し大根11gを上記の方法で戻すと60gになります。



## ■1人前あたりの栄養成分値■

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 糖質   | 食物繊維 | カリウム  | カルシウム | リン    | 鉄     | 亜鉛    | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 243kcal | 9.2g  | 17.4g | 11.7g | 7.1g | 3.4g | 218mg | 91mg  | 127mg | 1.0mg | 1.0mg | 2.0g  |

2016/4/15作成 2018/5/2更新

参考：日本食品標準成分表2015年版(7訂) 追補2017年

