



## かに玉のアカモクあんかけ



### 材料（2人分）

たまご4個	200g	<あん>	
かに風味かまぼこ	60g	アカモク	60g
長ねぎ	30g	砂糖	12g
サラダ油	6g	しょうゆ	6g
		酢	20g
		水	20g

### 作り方



長ねぎは小口切りにする。ボウルに卵を割り入れ箸で溶き、ほぐしたかに風味かまぼこと小口切りにした長ねぎを加えて混ぜ合わせる。別のボウルに1のアカモク、砂糖、しょうゆ、酢を入れあんを作る。



フライパンにサラダ油を強火で熱し、1の卵液を一気に流し入れて大きくかき混ぜ、全体が半熟状になったら形を整えて弱火で2～3分焼く。裏返して中火で1～2分焼き、器に盛る。



中火に熱したフライパンに1を入れてさっと煮立て、2にかける。

### 1人分の栄養量

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	灰分	ナトリウム
266kcal	129.7g	20.7g	14.3g	31.1g		7.4g	889mg
カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	銅	マンガン	食塩相当量
1280mg	383mg	207mg	5.2mg	2.8mg	0.21mg	0.72mg	2.3g

