



たんぱく質 UP、レンジでラクラク調理



## 豆腐のヘルシーかに玉



さらにきのこ類を加えると  
一緒に食物繊維もとれます！

### 【材料（1人分）】

絹ごし豆腐	150g
卵	1個
カニカマ	2本
刻みネギ	適量
「あん」	
ラカント	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
酢	大さじ 1/2
水	60cc(大さじ4)
片栗粉	小さじ 1

- ① 豆腐を泡立て器で潰してなめらかにする（写真①）。
- ② ①に卵を入れて混ぜ、ほぐしたカニカマを入れて軽く混ぜる（写真②）。
- ③ 深めの皿にラップを敷いて②を流し入れる（写真③）。上からふんわりラップをして 600W の電子レンジで 2分30秒加熱する。
- ④ あんの材料を耐熱皿に混ぜ入れラップをしてレンジで 1分加熱する。混ぜて再度 1分加熱する（写真④）。
- ⑤ ③をひっくり返してお皿に移し、上から④をかけてネギをのせて完成！



写真①



写真②



写真③



写真④

### 1人分の栄養量

247kcal たんぱく質 19.6g 炭水化物 13.2g 塩分 2.1 g