



## かにたまあんかけ

(材料:子ども1人分量)

たまご	40g	かにかま	10g	鶏がらだし	50g	} A
三温糖	0.5g	じゃがいも	20g	三温糖	2g	
鶏がらだし	5g	たまねぎ	10g	酒	1g	
		にんじん	5g	濃口しょうゆ	2g	
		ほうれん草	10g	酢	1g	
				片栗粉	0.7g	

(作り方)

- ①じゃがいもを1.5cm角、たまねぎを1.5cm長さの薄切り、にんじんを1.5cm長さのせん切りにし、火にかける。
- ②ほうれん草を茹でてよくしぼり、2cm長さに切る。
- ③卵を溶き、三温糖、鶏がらだしを加えよく混ぜ、①②、ほぐしたかにかまを更に加え、混ぜ合わせる。
- ④③を型に入れ160℃のオーブンで焼く。
- ⑤Aであんを作り、④にかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
100kcal	7.0g	4.2g	9.4g	40mg	0.7g