

かんたん！減塩レシピ

かぶのカニカマあんかけ

調理時間
約20分



【材料（4人分）】

かぶ(葉つき)	中3個	おろし生姜(チューブも可)	小さじ1
カニカマ	5本	片栗粉	小さじ2
水	2カップ	水	小さじ2
顆粒鶏がらスープの素	小さじ2		

【作り方】

1. かぶの葉を、塩少々加えた湯でさっと茹で、5mmほどに刻む。かぶは皮をむき、くし形に4等分に切る（かぶが大きい場合は6等分に切る）。カニカマは長さを半分に切り、ほぐしておく。
2. 鍋に水と顆粒鶏がらスープの素を入れて火にかけ、かぶを入れて柔らかくなるまで煮る。
3. かぶが柔らかくなったら、ほぐしたカニカマとおろし生姜を加える。水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがつくまで混ぜる。1のかぶの葉を加えて完成。

1人分の栄養価

エネルギー 30kcal たんぱく質 1.9g

塩分0.9g

1日の塩分摂取目標量

の12～14%の塩分量です！

白石市保健福祉部健康推進課