

Point

かに玉をふんわり
仕上げるために、火加減
をこまめにチェック。



01

てんしんはん

天津飯

【材料】2人分

ごはん	400g
かに玉	
卵	4個
減塩かにたまご	4本
エビ	6尾
片栗粉	大さじ2
しめじ	50g
干しシイタケ	3枚
生姜	1かけ
酒	大さじ1
ごま油	大さじ2

通常レシビ
の塩分より

−1.4g

(1人分)

餡	
干しシイタケ戻し汁	1/2カップ
減塩しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酢	小さじ2
片栗粉	小さじ2
飾り	
スナップエンドウ	6本
かつお節	適量

【つくり方】

1. 下処理したエビは片栗粉でもみ洗いし、水気を取って3~4等分に。しめじは半分の長さにし、干しシイタケは水に戻して細切りにする(戻し汁は餡に使う)。かにたまごは、ほぐしておく。
2. 卵とかに玉の材料を混ぜ合わせ、ごま油を熱したフライパンで混ぜながら中火で焼き、半熟になったらふたをして弱火で約7分。裏に返してさらに約2分焼く。
3. 餡の材料を鍋に入れ、中火でとろみがつくまで混ぜ、ご飯にかに玉をのせて餡をかける。茹でたスナップエンドウとかつお節を散らす。

適塩レシピ

塩梅

よか
あばい
あん

毎月17日は「適塩の日」

市では高血圧予防に適量な食塩を摂る
食生活「あいら適塩プロ
ジェクト」を実施。食生活改
善推進員がおいしくてカラ
ダも喜ぶレシピを紹介しま



【問】 成人保健係 ☎66-3293

