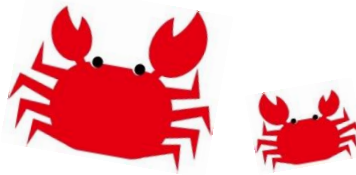




カニ



カニは**高たんぱく**で**低脂肪**の食材です。

地域や種類によって旬は少し異なりますが、三大カニと呼ばれている

「タラバガニ」「ズワイガニ」「毛ガニ」は12～2月頃に旬を迎えます。

糖質や脂質の代謝を良くする**ビタミンB1**、**B2**、**ナイアシン**も豊富です。

味覚・嗅覚に関係する**亜鉛**や貧血を予防する**鉄**、鉄の吸収をUPさせる**銅**といった**ミネラル**も十分に含まれています。

また、アミノ酸の一種の**タウリン**が豊富に含まれています。

タウリンは肝機能の向上、血中コレステロールの抑制、眼精疲労にも効果があるとされています。

とは言っても、お値段も高く👛なかなか気軽に手が出せないカニ・・・

そこで、今回はお手頃な缶詰を使った**簡単!**あったか**!**レシピをご紹介します🌟



カニと豆腐のとろとろ煮

<材料(2人分)>

- * 絹豆腐 半丁(200g)
- * カニ缶詰 60g
- * チンゲン菜 1株
- * しょうが 1片

【チキンスープ】

- { 顆粒チキンスープ 小 1/2
- { 水 1カップ
- * ごま油 大 1
- * 酒 大 1
- * 塩 小 1/2
- * こしょう 少々
- * 水溶き片栗粉 大 1



<1人分>
エネルギー:150kcal
たんぱく質:8.4g
塩分:1.9g

- ① 豆腐は横半分に切ってから1cm幅に切る。
- ② カニは荒くほぐし、酒をふる。チンゲン菜は食べやすい大きさ、しょうがは千切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、チンゲン菜としょうがを炒め、【チキンスープ】と②のカニを加える。沸騰したら豆腐を加えて全体を混ぜる。
- ④ 酒、塩、こしょうを加えて煮立たせ、最後に水溶き片栗粉を回し入れ、全体にとろみをつけたら完成 🎵

