



# お手軽に 主菜

使用した  
減塩食品は、  
これ!



## かに風味の豆腐入りだし巻き卵（2人分）



### 材料

- 絹ごし豆腐 150g
- 卵 2個
- みりん 大さじ1
- かつおだし(食塩無添加)5g (2倍濃縮塩分30%カット)
- カニかまぼこ(減塩) 60g
- 大根 50g
- 大葉 2枚
- めんつゆ 小さじ2

### 作り方

- ①ボウルに豆腐を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ②卵・みりん・かつおだしを加えさらに混ぜカニかまぼこをほぐし入れる。
- ③ラップを敷いたタッパーに②を流し入れて電子レンジ(600w)で4分加熱しラップの両端をねじる。
- ④粗熱がとれたら、切り分けて器に盛り付け大葉・おろした大根・めんつゆを添える。



### 1人分 栄養成分

エネルギー	178Kcal
たんぱく質	14.1g
食塩相当量	0.92g