

カニカマとチーズのおにぎり

材料 (4 個分)

- ・ごはん (温かいもの)・・・300g
- ・カニカマ・・・4 本
- ・ベビーチーズ・・・3 個
- ・コーンの水煮 (正味量)・・・30g
- ・有塩バター・・・5g
- (A)しょうゆ・・・小さじ 1.5
- (A)白いりごま・・・小さじ 1.5

減塩食品を積極的に利用しましょう！

作り方

(準備) カニカマは 5mm 幅に切りほぐしておく。

ベビーチーズは 1cm 角に切る。

1. ボウルにごはん、有塩バターを入れて混ぜる。バターが溶けたら(A)を入れて混ぜ合わせ、全体に味がなじんだらコーンの水煮、カニカマ チーズを入れてさらに混ぜ合わす。
2. 4 等分にしてラップに包み、三角形に握る。
3. ラップを外し、お皿に盛り付けて出来上がり。

エネルギー：184 Kcal 塩分：0.9 (1個分)

「カニカマ」って何？

値段もお手頃で便利なカニカマ。
「カニカマ」は何の略でしょう
答えは「カニカマボコ」です。



風味や食感、形、色などをカニの身に似せてつくられたかまぼこで、主な原料はスケソウダラ。日本農林規格等に関する法律の品質表示基準で「風味かまぼこ」または「風味かまぼこ(かに風味)」と記載する義務があり、残念ながらカニ肉は入っていません。

商品にもよりますが、カニカマは、タンパク質が豊富で低カロリーであることが特徴です。100g あたりの栄養素は、エネルギー約 80Kcal、タンパク質約 10g、脂質約 0.5g となっています。また、ビタミン類や DHA も含まれています。カニカマはダイエットに向いているとされていますが、塩分量には注意が必要です。

最近では、減塩のカニカマ製品も多く出ていますので、スーパーに行ったら探してみてもいいかもしれません。

