



チンゲン菜とカニカマの卵生姜スープ



冷蔵庫に残りがちな野菜・チンゲン菜と卵、カニカマを使った生姜風味の中華スープです。

材料(2人前)

チンゲン菜・・・1株

カニカマ・・・6本

卵・・・1個

生姜・・・1片

A { 水・・・300ml
鶏ガラスープの素・・・小さじ2
酒・・・小さじ1
薄口しょうゆ・・・小さじ1/4

水溶き片栗粉・・・大さじ1

ごま油・・・小さじ2

作り方

1. チンゲン菜は一口大に切ります。 カニカマは大きめにほぐしておきます。 生姜は千切りにします。
2. 卵はよく溶いておきます。
3. 鍋に(A)を入れ沸騰したら中火にして1を入れます。
4. チンゲン菜がしんなりしたら強火にして2を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
5. 火を止めてごま油を入れて出来上がり！。

ポイント!!

卵はスープが沸騰している中に入れるとふんわり仕上がります。

水溶き片栗粉はダマにならないようによく混ぜながら入れてください。

エネルギー：127kcal 塩分：2.4g



高たんぱく質で低糖質！

「カニカマ」



カニの風味や食感が楽しめる「かに風味かまぼこ」、通称**カニカマ**が、手軽にタンパク質を補給できるとして注目を集めています。

カニカマとは？

魚（スケトウダラ）のすり身から作られ、ちくわやかまぼこと同じ「練り製品」に分類されます。カニの風味が加えられ、カニ肉状に形成されており、見た目を楽しみながらカニの風味を味わうことができます。

赤い着色は体にいい？

実はトマトやパプリカの赤い色素で着色しているのです。その赤い色素に含まれるのはリコピン。リコピンは、強い抗酸化作用があるファイトケミカル的一种です。

カニカマの注意点？

塩分が多いこと。食べ過ぎに気をつけましょう。

カニカマは、高たんぱく質なので、**フレイル**予防にもおすすめの食材です！

・・・・・・※フレイルとは・・・・・・

「加齢により心身の機能が衰えた状態」のこと。
放置すると要介護になる危険性があります。しかし、早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。

※小さなカニカマ：1日5～6本
大きいカニカマ：1日1本