

かに玉 ささみの春巻き



かに玉

★材料(2人前)

卵	4個
カニカマ	50g
しいたけ	30g
ねぎ	20g
ごま油	12g(大さじ1)
甘酢あん	
鶏ガラスープ	150cc(スープの素2g)
さとう	9g(大さじ1)
酢	22g(大さじ1.5)
濃い口しょうゆ	6g(小さじ1)
酒	5g(小さじ1)
水溶き片栗	片栗/水(各小さじ2)

栄養成分(1人前)

カロリー	306kcal
たんぱく質	18.8g
脂質	19.1g
炭水化物	11.9g
塩分	1.5g

ささみの春巻き

★材料(2人前)

ささみ	100g(2本)
酒	15g(大さじ1)
白ねぎ	30g
大葉	2g(2枚)
春巻きの皮	2枚
サラダ菜	25g(2枚)
揚げ油	適量
ポン酢	10g
辛子	適量

栄養成分(1人前)

カロリー	128kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	3.1g
炭水化物	8.9g
塩分	0.5g

調理のポイント

かに玉

☆☆卵は色々な栄養素を摂ることができる便利な食品です！☆☆



卵は食物繊維とビタミンC以外の栄養素をバランスよく含む便利な食品です。ただし、食べ過ぎはコレステロールがあがるので注意が必要です。また、しいたけにはビタミンDが含まれているので、骨を丈夫にしてくれます。

ささみの春巻き

☆☆ささみはタンパク質豊富・低カロリーでダイエットに最適！☆☆



ささみは高タンパク質・低カロリーで、体重を減らしながら、筋肉UPを目指す方に最適です。疲労回復に効果のあるナイアシンや、幸せホルモンの材料となるセロトニンも多く含まれています。

※城山病院のホームページでこのレシピの動画がご覧になれます！

**You Tubeでもご覧になれます！！<城山病院>で検索

