

じゃがいも餅のあんかけ

じゃがいもは炭水化物やビタミン C が多く、消化しやすい食材です。また食欲が落ちた時でも、あんかけはのど越しもよいため、食べやすい料理です。かに缶を入れることで、たんぱく質もとることができます。



ひとり分あたりの 栄養価

196
kcal

塩分
0.8
g

たんぱく質 7.0g 脂質 6.7g 炭水化物 25.4g

●材料 (2人分)

・じゃがいも	大 1 個(200g)
・マヨネーズ	大さじ 1
・片栗粉	大さじ 1
・ごま油	小さじ 1
・カニ缶	小 1 缶(固形分 55g)
・しょうが	1 片
・こねぎ	適量

<A>	
・鶏がらスープ	200mL
・みりん	大さじ 1
・塩	少々
<水溶き片栗粉>	
・片栗粉	小さじ 1
・水	小さじ 1~2

●作り方

- ① じゃがいもは皮つきのままラップをして電子レンジ (600W) で 3 分加熱し、流水で冷まして皮をむき、潰します。
- ② ①にマヨネーズを混ぜて、片栗粉を少しずつ加えて手でまとまる硬さまでこねて、2 つに丸めます。
- ③ 熱したフライパンにごま油をひいて、②の両面に焼き色がつくまで焼きます。
- ④ しょうが半分をすりおろし、残りのしょうがを細い千切りにします。こねぎは小口切りにします。
- ⑤ <A> の材料を全て合わせて火にかけ、沸騰したらカニ缶とすりおろしたしょうがを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑥ 器に③を入れ、⑤のあんをかけて、こねぎ、千切りしょうがを盛り付けてできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。