

／ 今日から始める ／
生活習慣病予防のための

健康 時短 お手軽レシピ

health & time saving easy recipe



エネルギー
296kcal

塩分
1.9g

今月の料理 代謝を整えてスッキリボディ! ふんわり♪かに玉豆腐

材料(1人分)

卵	2個	(A)片栗粉	小さじ1/2
絹ごし豆腐	小1パック(150g)	(A)しょうゆ	小さじ1
かに風味かまぼこ	2本	(A)みりん	小さじ1
ごま油	小さじ1/2	(A)水	大さじ2
刻みねぎ	適量		

調理時間



お手軽ポイント



1

豆腐はスプーンですくって耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で1分30秒温め、水気を切る。



2

ボウルに卵を割りほぐし、手でほぐしたかに風味かまぼこを加え、混ぜる。



3

フライパンにごま油を中火で熱し②を流し入れる。大きく混ぜてふんわりと半熟状に焼き、①にのせる。



4

同じフライパンに混ぜ合わせた(A)を入れ、弱火にかけて混ぜる。とろみが付いたら③にかけ、ねぎを散らす。

完成!

栄養 ポイント

- ✓ 卵のビタミンB2が脂質の代謝を促し、脂肪燃焼をサポート
- ✓ 豆腐の大豆サポニンが脂肪の吸収を抑え、コレステロールの上昇を防ぐ
- ✓ 1食でたんぱく質量23g→筋肉量を保って太りにくい体作りに

時短 ポイント

- ✓ 包丁いらずで簡単!
- ✓ 豆腐はレンジで温め&水切りも同時にできる



レシピ作成 板垣 好恵

管理栄養士 / 料理家 / 食育アドバイザー
食の専門家ユニット FoodRing 代表

「食卓に、おいしいと健康のベストバランスを」をテーマに、健康を食でサポートする活動を行う。
企業向けにレシピ提供、商品開発、メディア出演などを行う傍ら、食事カウンセリングや栄養セミナーを通じて、子どもから大人まで幅広く食育活動に注力。

／ 次回配信号は /
サラダチキンの
チーズホイール焼き
お楽しみに!