



食育推進キャラクター  
湖なすちゃん

## ブロッコリーのカニたまあかけ

### 材料(2人分)

ブロッコリー	200g	[水溶き片栗粉]	
水	170ml	片栗粉	大さじ1
中華だし(顆粒)	小さじ2/3	水	小さじ2
塩	少々		
カニかまぼこ	2本	卵	1個
		ごま油	小さじ1/2

ブロッコリーを中華風にアレンジした簡単レシピです。不足しがちな野菜をもう一皿増やしましょう！

### 作り方

- ブロッコリーを小房に分け、沸騰したお湯で2分ほど茹で、器に盛る。
- 鍋に水を入れて沸騰させ、中華だし、塩、カニかまぼこを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 溶き卵を回し入れて火を止める。
- ①に③をかけ、ごま油をかける。



過去のレシピはこちら

栄養価 (1食あたり)	エネルギー	104kcal	カリウム	409mg
	たんぱく質	8.5g	カルシウム	62mg
	脂質	4.1g	食塩相当量	0.9g

田中勇 90歳	高岡 怜央	森大 たい	齊藤 結菜	数内 陽向	菅沼 千穂	西田 光希	西村 優来	太田 友佳里	田野 楓衣	森野 芽衣	千代 眞生	増田 柚音	永尾 葵一	上田 工斗	福田 彩斗	濱本 羽汰	田中 唯子	小池 莉子
三雲	湖南団地南	ハチエイタイタウン	みどりの村	菩提寺	菩提寺	北山台	岩根東	石部南	宝来坂	石部西	柑子袋	平松	平松	夏見	三雲	三雲	三雲	三雲

おくやみ申し上げます

お誕生おめでとう

広報こなん1月号 訂正とお詫び  
23ページに掲載の「おくやみ申し上げます」に一部誤りがありました。正しくは次のとおりです。

誤	正
村井のぶ江 77歳 中	正村のぶ江 77歳 中
井のぶ江 77歳 中	井のぶ江 77歳 中

訂正し、お詫びをします。

令和3年12月1日〜31日掲載申込分(敬称略)

塚原辰代 69歳	喜多重雄 84歳	谷保 90歳	奥山京子 65歳	立松隆 74歳	市井喜代一 68歳	北村和雄 87歳	服部小秀 93歳	中野静枝 98歳	遠藤美智子 81歳	小西初栄 75歳	大川進 81歳	夏見紀代一 72歳	西本智恵子 77歳	大野行雄 88歳
湖南団地北	下田北	下田西	三上台	北山台	岩根花園	東寺	石部中央	石部中央	石部中央	石部東	平松	夏見	吉永	吉永