

花麩のたまごとじ

電子レンジだけでつくる簡単たまごとじです

コード3



材料

■1人分	
花麩	5個
卵	1個
水	1/2カップ
だしの素	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1.5
醤油	小さじ1
とろみ調整食品	小さじ1
ネオハイトロミールスリム（フードケア）を使用した場合	

作り方

- ① 花麩は、水につけ、戻す
- ② 耐熱容器に、Aを入れてよく混ぜ、①の水切りをした花麩を入れる。ラップをして電子レンジ500Wで2分加熱する。
- ③ ②の中に溶きほぐした卵を流し入れ、ラップをして電子レンジ500Wで1分加熱する
- ④ 具の部分だけ取り出し、細かく刻む。
- ⑤ 残った汁にとろみ調整食品を加え、とろみをつける
- ⑥ ④を器に盛り付け、その上から⑤のとろみをかける

栄養価（1食分）

エネルギー	123kcal
たんぱく質	7.8g
食塩	1.8g

とろみ調整食品を購入される方は

とろみ調整食品は、通販サイトでお求めになれます。また、介護食品を取り扱っている薬局・薬店でも、お問い合わせいただければお取り寄せいただける場合がございます。お近くの取扱い店については、ページ下部の「食べるを支える」HPにてご確認ください。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。
「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>
（「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます）

