

レンジで小田巻蒸し

レンジで簡単うどんアレンジ！

初級編 ★

コード 4

社会福祉法人ル・プリ
くるみ学園

管理栄養士
水野優子先生



材料 (2人分)

残りのみそ汁 (インスタントでもOK)	120cc
かにかま	2本
卵	1個
ゆでうどん	1/4袋

栄養価 (1人分)

エネルギー	180kcal
たんぱく質	11.5g
食塩	1.6g

作り方

- ①残りのみそ汁に卵を割り入れてよく混ぜます
- ②ゆでうどんを1/4に切って①に入れます
- ③器に入れてふんわりラップして、600wで2分、700wで1分20秒を目安にレンジにかけます
- ④取り出して少し蒸らしたらできあがり

ワンポイント

- ★うどんはスプーンに乗る程度に小さく切ると食べやすくなります。
- ★すまし汁、コンソメなどでも同じようにできます。

※コードは目安です。食べる力に合わせてやわらかさを調整してください。

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)

