

花麩のたまごとじ（ペースト状）

たまごとじをペースト状にしました

コード2-2



材料

■1人分

花麩	5個
にんじん	小1/4本 (30g)
水	小さじ1
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1/3

※1) ネオホワ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 にんじんは、薄いいちょう切りにし、耐熱容器に入れ、水小さじ1を加えて、ラップをし、電子レンジ500Wで2分加熱する
- ② 花麩は、水につけ、戻す
- ③ 耐熱容器に、Aを入れてよく混ぜ、その中に①のにんじん、②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
- ④ ③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
- ⑤ ④が出来上がったら、煮汁ごとミキサーに入れ、なめらかになるまでかける
- ⑥ ⑤の中にとろみ調整食品を加え、さらにミキサーにかける
- ⑦ ⑥を器に盛り付ける

栄養価（1食分）

エネルギー	129kcal
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）

