

豆腐と卵のすまし汁（とろみ状）

すまし汁にとろみ剤を入れてとろみをつけました

コード3



材料

■ 2人分	
絹ごし豆腐	1/4丁（約80g）
卵	1個
水	1.5カップ

【調味料】

だしの素	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
醤油	小さじ1
とろみ調整食品	小さじ1（約3g）

※1) ネオハイトロミールスリム（フードゲア）を使用した場合

作り方

- ① 鍋に1.5カップの水を入れ、その中に分量の調味料を入れて味をととのえる
- ② ①の中に絹ごし豆腐1/4丁をさいの目切りにして入れる
- ③ ②が沸騰してきたら、溶きほぐした卵を回し入れて火を止める
- ④ 出来上がりを1人分だけ取り出し、その中にとろみ調整食品を加え、よくかき混ぜる

栄養価（1食分）

エネルギー	71 kcal
たんぱく質	5.4g
食塩	1.4g

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）

