

インスタント吸い物で茶碗蒸し

火を使わない簡単レシピ

初級編 ★

コード 4

栄養管理ステーション
もぐもぐ大阪

管理栄養士
水島美保先生



材料 (2人分)

インスタント吸い物	1袋
微温湯	180CC
卵	1個
カニかま	2本
湯がいたほうれん草 (冷凍ほうれん草でも可)	2茎
充填豆腐(ミニ)	1パック(80g)

栄養価 (1人分)

エネルギー	77kcal
たんぱく質	7.2g
食塩	1.2g

作り方

- ① ボールにインスタント吸い物と微温湯を加え溶かし、卵を割り入れよく混ぜる。
- ② 器を2個用意する。器にそれぞれ ほぐしたカニかま、4等分に切った豆腐、3センチ程度に切ったほうれん草をいれ、①の卵液を加える。
- ③ ②の器にラップをかけ、1つの器に対し電子レンジ600W 2分間かける。

ワンポイント

器に卵液を入れる際、茶こしで漉すと滑らかな茶碗蒸しが出来ます。

※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)

