



楽楽!! おいしか介護食

あんかけ茶碗蒸し



エネルギー 121kcal
たんぱく質 7.4g

材料と分量(2人分)

卵	1個
牛乳	200cc
食塩	0.5g
かにかま	1本
干椎茸の戻し汁	100cc
砂糖	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1

(水溶き片栗粉適宜、好みで小ねぎ)

作り方

- ① 卵は割りほぐし、牛乳・食塩と合わせて、器に注いで蒸し器で蒸す。
(中火で 5分、弱火で 7分 目安)
- ③ 椎茸の戻し汁に調味し火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ②にほぐしたかにかまを加える。
- ④ ②に③をかけて、好みでねぎを中心に盛る。

農家直伝！干し椎茸の早くておいしい戻し方

干し椎茸はさっと水洗いしてから同量の水を耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで、3分加熱します。
15分位おいたら出来上がり～。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む