



# 楽楽!! おいしか介護食

## 卵と豆腐の茶碗蒸し風とろみ汁



|       |     |      |
|-------|-----|------|
| エネルギー | 120 | Kcal |
| 蛋白質   | 8.1 | g    |

| 材料と分量(2人分) |        |
|------------|--------|
| 水          | 200ml  |
| 鶏切り身       | 40g    |
| しめじ        | 1/6パック |
| 絹ごし豆腐      | 1/6丁   |
| 卵          | 1/2個   |
| カニかまぼこ     | 1本     |
| みりん        | 大さじ1   |
| 薄口しょうゆ     | 大さじ1/3 |
| 粉末だし       | 小さじ2/3 |
| 食塩         | 少々     |
| 片栗粉        | 大さじ1/2 |
| みつば        | 適量     |

### 作り方

- ① しめじは石づきを落とし食べやすい大きさに切る
- ② カニかまぼこはほぐしておく
- ③ 鍋に水を入れて沸騰したら鶏切り身を入れる
- ④ ③が沸騰したら①を入れる
- ⑤ 袋に絹ごし豆腐と卵を入れて出来るだけ滑らかに潰す
- ⑥ ④に②とみりん、薄口しょうゆ、粉末だし、食塩を入れる
- ⑦ ⑥に⑤を流し込む
- ⑧ ⑦が沸騰寸前で火を弱め吹きこぼれないようにする
- ⑨ 水溶き片栗粉でとろみをつけて食塩で味を整える
- ⑩ 刻んだみつばをトッピングして出来上がり

今回は卵と絹ごし豆腐を混ぜて汁の中に入れてましたが、卵だけ入れるとむらくも汁になります。トロミの付け方はお好みですが、トロミをつけないのがかき玉汁でトロミをつけて卵を細かく回しいれたものをむらくも汁といいます。トロミの具合はお好みで調整して下さい。



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