



楽楽!! おいしか介護食

温泉卵



エネルギー 97 kcal
 蛋白質 6.6 g

材料と分量(2人分)

卵	2個
だし汁	60ml
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2

作り方

- ①卵を器に割り、電子レンジで40～50秒(500w)かける
 - ②調味料を合わせて①にかける
- ※①の時、水を大さじ1杯入れてレンジにかけると黄身のところに膜をはりやすい

温泉卵は、鍋を使っても簡単に作れます。
 鍋に水を入れて沸騰したら火を止めます。
 その中に卵を入れて約15分置きます。
 約15分たったら出来上がりです。
 鍋の厚さや保温性により多少硬さのばらつきがありますが、お好みの硬さになるように試して調整して下さい。



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