



楽楽!! おいしか介護食

豆腐のココット



エネルギー	89	kcal
蛋白質	6.3	g

材料と分量(2人分)		
豆腐	1/4丁	
長芋	25g	
卵白	1/2個	
食塩	0.6g	
人参	20g	
A	だし汁	100ml
	砂糖	2g
A	みりん	4ml
	食塩	0.6g
	薄口しょうゆ	3ml
	片栗粉	4g

作り方

- ①人参は電子レンジで柔らかくしておく
- ②長芋は皮をむいて袋に入れ、細くなるまで叩いておく
- ③ミキサーに①②豆腐、卵白、食塩を入れてなめらかになるまで攪拌する
- ④耐熱皿に③を流し入れて蒸し器で約5分蒸す
- ⑤鍋にAを入れてひと煮立ちさせて、水溶き片栗粉にてとろみをつける
- ⑥④に⑤をかけて出来上がり

長芋の卸しはミキサーですると簡単にできます。
酢水につけた後、ザルにあげてミキサーにかけ、ポリ袋に入れて冷凍保存すると使いたい時に使う分量だけ自然解凍すればいいので簡単に使えるようになります。

