

田毎蒸し



エネルギー	137kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	4.8g
塩分	1.7g

茶碗蒸し碗ではなく、たまには器を変えてみてはどうでしょうか！豪華に見えませんか？

うすくずあんかけにしていますので、食べやすく、喉通りも良くなります。鶏肉、うどん、豆腐など食材を好みによって変えてみて下さい。温かなくても、冷たくても美味しく食べれますよ。

介護老人保健施設 ケアポート楽寿園 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

いとより切り身	30g
酒	1cc
ムキ海老	20g
塩	0.2g
ほうれん草	30g
人参	30g
卵	40g
だし汁	90cc
みりん	2cc
薄口しょうゆ	4cc
塩	0.1g
だし汁	30cc
みりん	2.5cc
薄口しょうゆ	2.5cc
かたくり粉	0.3g

〈作り方〉

- ①いとより、ムキ海老は、酒、塩をしてボイルする。
- ②ほうれん草はボイルして2cm位に切る。
人参は型抜きしてボイルする。
- ③Aを混ぜ合わせ、裏ごしする。
- ④皿に①、②を盛り、③を流し入れ15分位蒸す。
- ⑤Bでうすくずあんを作る。
- ⑥④に⑤のあんをかける。