

低栄養
予防に！

かんたんレシピ

「牛乳茶碗蒸しのべっこうあんかけ」



●材料(2人分)

・牛乳	1カップ
・卵	1個
(べっこうあん)	
A [麺つゆ(3倍濃縮) 水	大さじ1 大さじ3
B [片栗粉 水	小さじ1 大さじ1強

●作り方

- ① 卵は溶きほぐして牛乳を加えてよく混ぜ、耐熱容器に入れる。
- ② ②鍋に①を入れ、鍋底から2cmくらいまで水を入れて蓋をする。強火で加熱し沸騰したら弱火にして竹串で刺して何も付かなくなるまで8～10分蒸します。
- ③ Aを耐熱容器に入れ電子レンジ(500W)で1分加熱し、さらにBの片栗粉の水溶きを加えてよく混ぜ、20秒電子レンジで加熱し、べっこうあんを作る。
- ④ 蒸し上がった②に③をかけます。

ポイント

誤嚥予防にもなる簡単な具なし茶碗蒸しです。

飲み込みやすい



家にある材料で
栄養アップ

