

低栄養
予防に!



「たまご巾着」



●材料(2人分)

・油揚げ	1枚
・たまご(Sサイズ)	2個
・冷凍ほうれん草	30g
・スパゲティ	1本
・めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
・砂糖	大さじ1/2
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1
・水	100ml
・かつお節	小1パック

●作り方

- ① 油揚げをペーパーで挟み、クルクルまいて油を吸わせた後、キッチンバサミで半分に切り、中を広げて袋状にする。
- ② ①にほうれん草、たまごを割り入れて、口を適当な長さに折ったスパゲティで止める。
- ③ 鍋にめんつゆ、砂糖、酒、みりん、水を入れ、煮立ってから②を加えて蓋をして中火で5分、ひっくり返して5分煮る。
- ④ 煮汁の部分にかつお節を加えてダシをプラス。
- ⑤ 半分に切り、器に盛りつける。
スパゲティもそのまま食べられます。

ポイント

安価な油揚げとSたまごでWたんぱく質が摂れます。

ひと手間で見栄え◎
食欲増進

