

茶碗蒸し



材料 <2個分>

鶏卵	50 g
塩	0.8 g
しょうゆ	3 g
だし汁	140 g

作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ、よく溶く。
- ② ①にだし汁と調味料を入れ混ぜる。
- ③ 茶碗に②を流しいれ、鍋に並べ、茶碗の1/3くらいまで熱湯を入れて蓋をする。
- ④ 10分蒸したらできあがり。

※お好みの具を入れても良いです。

(1個分)

エネルギー: 39kcal
たんぱく質: 3.2g
脂質: 2.6g
食塩相当量: 0.7g

ひとくちメモ

口当たりがよく食べやすいため、食欲不振、口内炎、飲み込みづらさ、嗅覚変化といった副作用時に取り入れやすい一品です。においが気になる時は冷やして食べてみましょう。調理が大変な時には、市販の卵豆腐もおすすめです。