

管理栄養士のワンポイントクッキング♪



みなさん、こんにちは！ 管理栄養士の上村と申します。

今日は寒い季節に、また食欲のない時におすすめのメニューの空也蒸しを紹介したいと思います。ぷるんとした茶碗蒸しにあんがかかり、心まで温かくなりそうです。

当院でも病院食として提供をしているメニューで、うどんの入った小田巻蒸しや牛乳を加えた洋風茶碗蒸し等もあります。

寒い季節、食欲のない時におすすめ空也蒸し



材料(2人分)

卵…80g
薄口醤油…8g
塩…0.4g
かつお昆布出汁…240cc
絹豆腐…100g(1/4丁)
ほうれん草…40g
花型人参…10g
あんかけ
★薄口醤油…4g
★砂糖…2g
★かつお昆布出汁…80cc
水溶き片栗粉
片栗粉…3g 水…3g

<作り方>

- ① 絹豆腐は1/8丁、または1.5cm角のサイコロ状に切って器に入れる。
- ② 卵を溶いて出汁、薄口、塩を加えて混ぜ、茶こしなどで濾して①の器に注ぐ。
- ③ 湯気の立った蒸器に入れて最初は強火で1分程加熱し、その後弱火で10分程加熱する。
- ⑤ 小鍋にあんかけの★の材料を入れて中火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら火を止める。
- ⑥ ④に⑤のあんかけをかける。

追記

- ・蒸し器が使いづらい場合は、フライパンに湯をはって蒸す方法等もあります。
- ・出汁は白だし等、市販の出汁を使用できますが、その際は塩分が強くなるため調味料を加減して下さい。



栄養成分(1人分)

エネルギー…100kcal
たんぱく質…8.4g
脂質…5.9g
炭水化物…4.2g
食塩相当量…1.4g