

塩こうじ茶碗蒸し



栄養量(1人分)

エネルギー134kcal/蛋白質9.4g
脂質5.5g/炭水化物10.0g/塩分2g

乗り切りPOINT

塩こうじには乳酸菌が含まれ、整腸作用が期待できます。消化のよい茶碗蒸しを塩こうじで調味しました。電子レンジのみで作れる簡単メニューです。

❁材料(1人分)

卵	1ヶ
水	180cc
塩こうじ	大さじ1
小町麩	3ヶ

❁作り方

- ① お麩を水で戻しておく。
- ② ボールに卵を割りほぐし、水、塩こうじを合わせる。
- ③ 器に①②を入れる。
- ④ 電子レンジ500Wで1分加熱する。
- ⑤ 一度取り出し、茶碗蒸しの周囲を竹串や菜箸でおさえ、まだ固まっていない卵液を表面に押し出す。
- ⑥ 再度電子レンジ500Wで1分程加熱する。
- ⑦ 固まり具合を確認し、足りない場合は様子を見ながら少しずつ追加加熱する。



5分



食欲不振

口内炎

下痢

胃不快感

消化器術後