

ふわとろ冷製豆乳茶碗蒸し 【誤嚥 嚥下】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	321kcal	たんぱく質	23.2g
食塩相当量	4.6g		

STORY

豆乳の原料は「畑の肉」と呼ばれる大豆。良質なたんぱく質が豊富に含まれています。

材料 (1人分)

- 豆乳 (100ml)
- 卵 (2個)
- 長いも (114g)
- 白味噌 (大さじ2)
- 甘酒 (15ml)
- カニカマ (2本)
- ねぎ (お好みで)
- 三つ葉 (お好みで)



作り方

1. 卵を割りほぐし (①)、豆乳。白味噌・甘酒を加えて (②)、ザルでこし卵を柔らかくする。

①

②



2. 長いものすりおろしたものをそこに混ぜ合わせる。



3. 耐熱容器に入れ、蒸し器で蒸す。



4. ある程度蒸しあがってきたら、刻んだカニカマを中に入れて仕上げる。



5. 好みで三つ葉、刻んだネギをのせる。

Point

竹串等で中心を刺し、濁った卵液が出てこなければ蒸しあがりです。冷やさず温かいままでも美味しいです。
