

あんかけおかゆ 【誤嚥 嚥下】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	339kcal	たんぱく質	17.3g
食塩相当量	2.1g		

STORY

シイタケには子供からお年寄りまで、あらゆる年代に必要な栄養がたっぷりとふくまれています。干しシイタケは生しいたけより、旨味、栄養が30倍アップするとも言われています。

材料 (2人分)

- ご飯 (130g)
- 水 (150cc)
- 干しシイタケ (水でもどして刻んだもの)
- カニカマ (40g)
- めんつゆ (3杯)
- シイタケ戻し汁 (100cc)
- 片栗粉 (大さじ1)
- 卵 (1つ)
- 三つ葉など (適量)



作り方

1. 干しシイタケを3倍ぐらいの量の水でもどし薄切りにしておく。



2. 耐熱ボウルにご飯と水を入れ (①)、電子レンジ 500w で8~10分加熱しておかゆを作る (②)。

①

②



3. 鍋にシイタケの戻し汁、めんつゆ、シイタケ、カニカマを入れ火にかける。



4. 沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。



5. 4. に溶き卵を流し込みとじる。



6. 2.のおかゆを器にもってその上に5.をかけて完成



Point

お好みで生姜を混ぜると胃や肺を温め咳などを止める効果も期待できます。風邪のひきはじめにも効果的です。