

ふわふわ長いもと卵とカブのカニカマ入りとろみ汁 【口内炎 食道炎】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	233kcal	たんぱく質	15.86g
食塩相当量	7.29g		

STORY

長いもにはタンパク質やミネラル、ビタミンB群、ビタミンCなどが豊富に含まれています。また長いものネバネバには胃の粘膜を正常に保つ作用があります。消化酵素のジアスターゼやアミラーゼも含まれます。消化を助け胃腸をいたわる効果もあります。

材料 (1人分)

- 長いも (114g)
- カブ (1つ)
- 卵 (1つ)
- カニカマ (3つ)
- 水溶き片栗粉 (大さじ1)
- 本だし (3g)
- 塩 (小さじ1)、
- 薄口しょうゆ(小さじ1)
- 【ご家庭用】ゆずの皮のすりおろし (お好みで)
- 【ご家庭用】三つ葉1枚
- 【ご家庭用】すりおろししょうが (1つまみ)



作り方

1. 本だし 3g をお湯 400g に入れ、混ぜる



2. すりおろした長いも・カブを 1.のだし汁でとく。



3. カニカマ、塩、薄口しょうゆを入れる。

(家族と味わう場合、【ご家庭用】のゆずの皮すりおろし・三つ葉・すりおろしたしょうがを入れる。)



4. 水溶き片栗粉を入れ (①) とろみをつけて、卵を入れる (②)。

①

②



Point

卵に長いもを入れることで更にふんわりした食感を楽しむことが出来るレシピです。

食卓にもう一品欲しい時や寒い日などにも最適です。
