

あんかけおかゆ 【消化器術後】



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

あんもおかゆもやさしい口当たりなので胃腸が付かれています時にもおすすめです。

材料 (2人分)

- ご飯 (130g (ごはん1パック))
- 卵 (1個)
- 三つ葉など (適量)
- 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)
- 水 (150cc)



作り方

1. 干しシイタケを3倍ぐらいの量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 (②)、おかゆを作る。

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. おかゆを器にもってその上に 5. をかけて完成。



Point

吹きこぼれないように深めのボウルを使用してください。