とろとろ卵粥

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンゾウ先生でんぷん米0.1	70	252	0.1	4	12	0
かつおだし汁	250	8	1.3	65	43	0.3
酒	15	16	Tr	1	1	0
絹ごし豆腐	50	28	2.5	75	41	0
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
オリーブ油又はサラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
食塩	0.3	Tr	Tr	Tr	Tr	0.3
切りみつば	10	2	0.1	64	5	0
七味唐辛子	適量	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
合計		390	7.1	242	147	0.7

【　作り方　】

①　鍋にかつおだし汁と酒を入れ、細目に切った豆腐を入れ温まったらでんぷん米を入れ煮る。

②　溶き卵にサラダ油を加え混ぜ、①の鍋にかき玉汁の要領で流し入れる。

③　塩で味付けをして、器に盛り三つ葉を散らし七味唐辛子を振っていただく。

《ワンポイントアドバイス》

◆短時間ですぐできます。喉ごしが良く、食欲がないときでもどうぞ。

（同じレシピを普通の精白米で作ると　エネルギ□387kcal□たんぱく質11□になります）

(レシピ60より）

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16