

レンジで卵豆腐



<盛り付け例>

ポイント

- ・電子レンジを使用することで手軽に調理ができます。
- ・噛むことが難しい方にも食べやすい料理になります。
- ・お好きな具材を加えると茶わん蒸し風にもなります。

材料（1人前）

卵（Mサイズ）	1個（50g）
白だし（ストレート）	大さじ1/2（7.5g）
水	40 ml

栄養価

エネルギー	74 kcal	たんぱく質	6.3 g
カリウム	74 mg	食塩相当量	1.0 g
リン	123 mg	水分	77.5 g

作り方

- ① ボウルに卵を割り白だしと水を加え、よく混ぜ合わせる。
※ザルなどで濾すと、よりなめらかに仕上がります。
- ② ①を耐熱容器に流し入れ、ふんわりとラップをかける。
- ③ ラップにようじなどで3～5か所穴をあけ、電子レンジ200Wで3分加熱する。
※固まらない場合は、10秒ずつ確認しながら加熱する。
※冷やしても美味しくいただけます。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2020年版（八訂）を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。