

柔らかおじや

レシピ提供：川崎市栄養士会



硬いものが噛めない高齢者の方やお子さんにもおすすめです。



材料(2人分)

・アルファ化米(五目ごはん)	1袋
・湯	270ml
・卵	1個
・ツナ缶(油漬)	1缶
・粉チーズ	小さじ1
・ケチャップ	適量

栄養価(1人分)

エネルギー	346kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	14.0g
炭水化物	40.1g
食塩相当量	1.5g

作り方

1. アルファ化米の脱酸素剤を取り出し、お湯を沸かす。
2. 室温に戻した卵にツナ缶と粉チーズを一緒に混ぜて具入り溶き卵をつくる。
3. 沸騰したお湯をアルファ化米の容器に規定量(170ml)注ぎ、スプーンでひと混ぜしていったん蒸らす(やけどに注意)。
4. 2~3分待ってから②の具入り溶き卵を③の容器に注ぐ。
5. 追加でお湯をさらに100mlほど注ぎ、15~20分蒸らす。
6. スプーンで大きく混ぜてできあがり。お好みにケチャップを添える。
※さらに柔らかくしたいなら、お湯を追加して調整する。

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

ポイント

アツアツのお湯を使うこと、卵を少しだけ室温に戻しておくこと、この2つがポイントです。