

高齢者向きのメニュー

コメント 卵料理はやわらかくまとまりがあって、咀嚼や嚥下機能の低下した高齢者でも食べやすいです。ほたて水煮の缶汁や干し椎茸の戻し汁をだし汁に加えて使用すると、風味豊かになります。

作り方では流し箱に入れて蒸していますが、1人ずつの器に入れて蒸してもよいです。

厚蒸したまご

・一人分 エネルギー量 126Kcal 食塩相当量 1.5g

材 料	4 人 分	備 考
鶏卵	4個	
ほたて水煮（缶詰）	1/2缶	
人参	中1/6本	
干し椎茸・乾物	大1/2枚	
みつば	8本	
サラダ油	小さじ1杯	
上白糖	小さじ1と2/3杯	
A { 食塩	小さじ1/5杯	ひとつまみ
しょう油	大さじ1/2杯	
だし汁	1カップ	200ml
だし汁	3/5カップ	120ml
しょう油	小さじ2杯	
B { みりん	小さじ1杯	
上白糖	小さじ2杯	
片栗粉	大さじ1/2杯強	



作り方

- ① 鶏卵は割りほぐす。
- ② ほたて水煮はほぐしておく。
- ③ 人参と干し椎茸は千切りにして下ゆでしておく。
- ④ みつばは2cm長さに切る。
- ⑤ 流し箱にサラダ油を塗しておく。
- ⑥ 割りほぐした鶏卵にほたて水煮と人参、干し椎茸とAの調味料を加えて混ぜ合わせ、流し箱に入れる。みつばを散らす。
- ⑦ 蒸し器で15分程蒸しあげ、固まったら切り分けて器に盛る。
- ⑧ Bの調味料を合わせてあんをつくりかける。