

寒い季節にほっと温まる茶碗蒸しはいかがですか？

【茶碗蒸し】

優しいだしの風味と卵がとても合います。



作り方



15分(蒸し時間除く)

- ① 卵を割りほぐしAと合わせてザルでこす。
- ② 器に具材を入れ、次に①を入れたら、沸騰した蒸し器で12～15分蒸す。
- ③ 竹串で中央を刺して澄んだ汁が出てきたら出来上がり！！

蒸し器がない場合

ふきンを敷いたフライパンに、器の高さの1/3～半分までかぶるくらいの水を注ぎ、フライパンに蓋をして加熱してください。

1人分の栄養量

エネルギー：	79kcal
タンパク質：	7.2g
脂質：	4.6g
炭水化物：	1.8g
塩分：	1.1g

茶碗蒸し用の器がない場合

耐熱容器に卵液を全量入れ、大きな茶碗蒸しを作ることができます。
※加熱時間は調節してください。



材料(4人分)

卵……………3個(160g)
鶏もも……40g (小さめの一口大)
人参………1/4本(せん切り)
干椎茸……丸4個 (戻してうす切り)
三つ葉………適量
醤油…………小さじ1と1/3
食塩…………2.4g
出汁…………480ml

A



塩分制限

レシピ通りでOK

糖尿食

レシピ通りでOK

たんぱく質制限

たんぱく質の少ない
具にしましょう

- ・旬の食材やかまぼこなど何でも合います。
穴子やえびを入れるとより風味がUPします。
- ・舞茸は卵が固まらないので注意！！
- ・うどんを入れるとボリュームアップします。(小田巻蒸し)

兵庫県立加古川医療センター
生活習慣病センター・栄養管理部

