

## 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

