



## 味覚の変化がある方へ

しょうゆ味や塩味に苦味を感じる場合は、天然素材で濃い目にとった「だし」をきかせて、うす味にすると食べやすくなります。市販のだしパックを使うのもおすすめです。

### ～ 長芋と卵のすまし汁～

【エネルギー：79kcal 塩分：0.7g】



#### 【材料(1人分)】

だし汁	150ml	卵	1/2個
薄口醤油	小さじ1/2	長芋	50g
みりん	小さじ1/2		

#### 【作り方】

- ① 卵を割りほぐし、すりおろした山芋と混ぜ合わせる。
- ② 鍋にだし汁を入れ火にかけ、沸騰したら調味料を入れる。
- ③ ①を少しずつ流し入れて火が通ったら出来上がり。

### ～ とろろ蒸しの銀あんかけ～

【エネルギー：89kcal 塩分0.7g】

#### 【材料(1人分)】

卵	1/2個	A	だし汁	100ml
長芋	50g		薄口醤油	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1		みりん	小さじ1/2



#### 【作り方】

- ① Aを小鍋で混ぜ合わせ、そこから大さじ2杯分をとりわけておく。残りには片栗粉を入れよく混ぜ合わせる。
- ② 卵、すりおろした山芋、①の大さじ2杯分をよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を器に流し入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ200Wで3分半（火が通るまで）加熱する。（機種により加熱時間は調節）
- ④ ①の残りを中火で混ぜながらとろみをつけ、③の上にかける。