



味覚の変化がある方へ

今回は卵を使ったレシピです。卵黄には、味覚に関係する亜鉛が含まれています。白だしを使うことで簡単に調理できるレシピです。白だしの量は、お好みで調整してお試しください。

～トマトと卵のさっぱり汁～

【エネルギー：57kcal 塩分：1.5g】



【材料(1人分)】

トマト 1/4個
卵 1/2個
青ねぎ 適量

A { 白だし 15ml
水 150ml

【作り方】

- ① トマトを2cm角に切り、青ねぎは小口切り、卵は溶いておく。
- ② 鍋にAを合わせて煮立たせ、トマトを加える。
- ③ 溶き卵を細く流し入れて混ぜ、最後に青ねぎをちらす。

～あんかけ茶わん蒸し～

【エネルギー：59kcal 塩分1.1g】

【材料(1人分)】

卵	1/2個	★とろみあん★	
白だし	小さじ1	白だし	小さじ1
干し椎茸	1/4枚	片栗粉	小さじ1
(戻し汁 75ccも使用)		水	大さじ3
鶏肉・蒲鉾・青ねぎなどお好みの具材			



【作り方】

- ① 干し椎茸は水で戻しておき(戻し汁は置いておく)、具材を食べやすい大きさに切る。
- ② 卵・白だし・干し椎茸の戻し汁を合わせ、ざるなどでこす。
- ③ ①と②を器に入れてラップし、電子レンジ200Wで6分加熱する。
- ④ とろみあん用の材料を火にかけ、とろみがついたら茶碗蒸しの上にかける。