

# 茶碗蒸し ～やわらかカップのアレンジレシピ～



## ■材料【1人分】

卵	25g	薄口しょうゆ	1g
だし汁(かつおだし)	75g	やわらかカップ かに風味	40g(1/2個)
塩	0.4g	こねぎ	0.3g

## ■作り方

- ① 卵を溶きほぐす。
- ② だし汁、塩、薄口しょうゆを混ぜ合わせ、①と合わせてこす。
- ③ 器に半分に切ったやわらかカップ かに風味を入れ、静かに②を流し、小口切りにしたこねぎを散らす。
- ④ ③に蓋をし、蒸気の上だった蒸し器に入れて強火で2分蒸し、その後弱火で13分ほど蒸す。

## ！注意事項！

召し上がる方の咀嚼や嚥下状態に合わせてご提供ください。

## 栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
<b>91</b>	<b>4.8</b>	<b>6.5</b>	<b>2.6</b>
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
<b>395</b>	<b>69</b>	<b>66</b>	<b>1.1</b>

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

## ■使用製品



やわらかカップ かに風味