簡単ふわトロ　＜レンジ茶わん蒸し＞

材　料	2人分	作り方
卵	2 個	① ボウルにお吸い物のもとを入れる。
A カニ風味かまぼこ（ほぐす）	2 本	
生しいたけ(せん切り)	1 枚	② 別の容器にぬるま湯と卵を割り入れてよく混ぜ、茶こし（または目の細かいザル）を通して、①に注ぎ入れ、混ぜる。
ゆでぎんなん	6 個	
みつ葉	2 本	
お吸い物のもと	1 袋	③ 茶わん蒸しの器に A を入れ、②の卵液を流し入れる。1 個あたり、200～300W（なければ解凍モード)の電子レンジで約 7 分加熱する。竹串をさして、透明の汁が出て、火が通っていれば出来上がり。
ぬるま湯	200ml	※固まらなければ追加で１０秒ずつ加熱しましょう。

・ご家庭に使わず残っている「お吸い物のもと」はありませんか？エビ、かまぼこ、きのこ、栗などお好みの具材を入れて、レンジで簡単茶わん蒸しはいかがですか？甘めがお好きな方は、みりんや砂糖を足してください。

・食べ物が飲み込みづらくなった方にもお勧めです。

※栄養価：１人分

エネルギー	たんぱく質	脂　質	カルシウム	食塩相当量
89kcal	7.9ｇ	5.3ｇ	39mg	1.2ｇ