

♥野菜の卵とじのレシピをご紹介します。♥

野菜の卵とじ



材料(2人分)

たまねぎ	40g	調味料
にんじん	30g	
だし汁	100g	
さとう	5g	
しょうゆ	6g	
塩	0.6g	
卵	100g	
片栗粉	4g	

☆☆☆ 作り方 ☆☆☆

1. たまねぎは厚さ1cm程度にスライスする。にんじんは幅1cm×厚さ1cm×長さ4cm程度の拍子木切りにする。
2. 野菜をだし汁と調味料で煮る。
3. 煮えたら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
4. 溶き卵を入れる。

1人あたり

エネルギー: 111kcal

たんぱく質: 7.5g

塩分: 1.0g

☆☆☆ 調理のポイント ☆☆☆

卵を一度に入れるとなかなか固まらず、きれいに仕上がりにません。数回に分けて入れるときれいに仕上がります。

アレルギー特定原材料等: 卵

♥野菜の卵とじをペースト食ややわらか食にする簡単な方法をご紹介します。♥



ペースト食

やわらか食



ミキサーにかける時のポイント

野菜の卵とじをミキサーにかけます。
水分は足さなくても大丈夫です。

ペースト食からやわらか食にする時のポイント

野菜の卵とじをペースト状にして、固形化補助剤を加えて固めます。

☆固形化補助剤は、使用する固形化補助剤の説明を確認しましょう。加熱するタイプの場合は、規定の温度に上がっていないと固まりません(80℃以上に加熱するものが多い)。

☆固形化補助剤は入れすぎると固くなってしまいますので、入れすぎに注意します。

(例)ソフティアGELを使用する場合

ペーストの量(g) × 0.012 = ソフティアの分量(g)

出来上がり量に応じて、ソフティアの量が変わりますので、注意してください。

出来上がり量が80gならソフティア2/3袋(1g)

出来上がり量が120gならソフティア1袋(1.5g)

あくまでも基準なので、お好みの固さに調整してください。

使いやすい器具の例



【ミルサー】

1人分等少ない量をペースト状にするのに便利です。
ボトルもいろいろな大きさがあります。

【家庭用ミキサー】

まとまった量をペースト状にできます。
少ない量をミキサーにかける時は食品が刃にきちんと当たるようにボトルの中の食品をこまめにへら等で落としながらミキサーするとよいでしょう。



都立府中療育センター
栄養科