

♥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)

卵……………100g 小2個
たまねぎ……………40g 中1/4個
にんじん……………30g 中1/3本
だし汁……………150ml カップ3/4杯
調味料 { さとう……………4g 小さじ1杯半
しょうゆ……………6g 小さじ1杯
塩……………0.6g 少々
片栗粉……………4g 小さじ1杯強

1人あたり

エネルギー:111kcal

たんぱく質:7.5g

塩分:1.0g

☆☆☆ 作り方 ☆☆☆

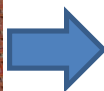
1. たまねぎは厚さ1cm程度にスライスする。にんじんは幅1cm×厚さ5mm×長さ4cm程度の拍子木切りにする。
2. 卵を割り、よくほぐしておく
3. 野菜をだし汁で煮て、やわらかくなったら調味料を入れる。
4. 野菜が煮えたら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
5. 最後に溶き卵を2回に分けて加え、火が通たら出来上がり。

☆☆☆ 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。加熱するタイプのものは、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。

