

《材料》 (4人分)

クリームコーン(缶) 30g
牛乳 60cc
卵 1・1/2個
薄口しょうゆ 大さじ1/2

グリンピース 80g
牛乳 60cc
卵 1・1/2個
薄口しょうゆ 大さじ1/2

A { だし汁 カップ1/3
薄口しょうゆ 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2

片栗粉 適宜
水 適宜
グリンピース 適宜



鉦脈社

コーンとピースの二色豆腐

牛乳を使って食べやすさとコクを

ココがポイント

ソフト食
1

エネルギー
124kcal

塩分
1.1g

- ①コーンとグリンピースは裏ごしして皮を取り除きます。
- ②牛乳の動物性油脂でのどを通りやすく、あんをかけてさらにのどごしよく。

《作り方》

- 1 卵は割りほぐし、クリームコーンと牛乳と合わせてミキサーにかけ、裏ごしし、薄口しょうゆで調味する。
- 2 グリンピースは茹でて裏ごしして皮を取り除き、割りほぐした卵と牛乳と合わせて再度裏ごしし、薄口しょうゆで調味する。
- 3 ①の1/2量を容器に流し、10分ほど蒸す。その上に②を流してさらに10分間蒸し、最後に①の残りの液を流して10分間蒸す。
- 4 Aを火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 5 ③を器に盛り、④のあんをかけて皮を除いたグリンピースを飾る。



鉦脈社

裏ごしして皮を取り除く。

参考文献

「いつもの材料でつくる 高齢者ソフト食メニュー88 vol.2」(鉦脈社刊)