## ≪材料≫　（4人分）

| | | |
|---|---|---|
| | 卵白 | 卵2個分 |
| | ナガイモ | 150g |
| | 片栗粉 | 小さじ1 |
| | ウナギの白焼き | 1尾 |
| A | しょうゆ | 小さじ1 |
| | みりん | 小さじ1 |
| | 上白糖 | 小さじ1 |
| B | 薄口しょうゆ | 小さじ1 |
| | みりん | 小さじ1 |
| C | だし汁 | カップ1/2 |
| | 薄口しょうゆ | 大さじ1 |
| | みりん | 小さじ1 |
| | 練りわさび | 小さじ1 |
| | 片栗粉、水 | 適宜 |

# ウナギのフワフワ豆腐

## やわらか食感、ウナギも食べやすく

ソフト食 1

エネルギー 149kcal

塩分 1g

### ココがポイント

①やわらかい「フワフワ豆腐」は、**卵白**と**ナガイモ**で簡単!

②**ウナギ**はかたい皮は取りのぞく。
削ぎ切りにして食べやすく。

③**あん**をかけて、さらにのどの通りをスムーズに。

## 《作り方》

**1** 卵白はかたく泡立ててメレンゲにする。
ナガイモはおろし金で粒が残らないように
すりおろす。

**2** ウナギは皮をはいで、削ぎ切りに
する。

ウナギはふきんで身を押さえ、
皮を引っ張ってはぐ。

**3** Aを火にかけ、とろみがつくまで
煮詰める。

**4** メレンゲに、撹拌したナガイモと片栗粉、
Bを加えてさらに撹拌する。
容器に流してしてウナギをのせ、煮詰めた
Aを塗って約15分間蒸す。

削ぎ切りにしたウナギをのせて蒸す。

**5** Cを火にかけて沸騰したら水溶き片栗粉で
とろみをつけ、練りわさびを加えてあんをつくる。

**6** ④をカットして器に盛り、⑤のあんをかける。


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」（鉱脈社刊）