[摂食回復支援食]

あいーと

あいーとをさらに美味しく！
あいーと**アレンジレシピ**

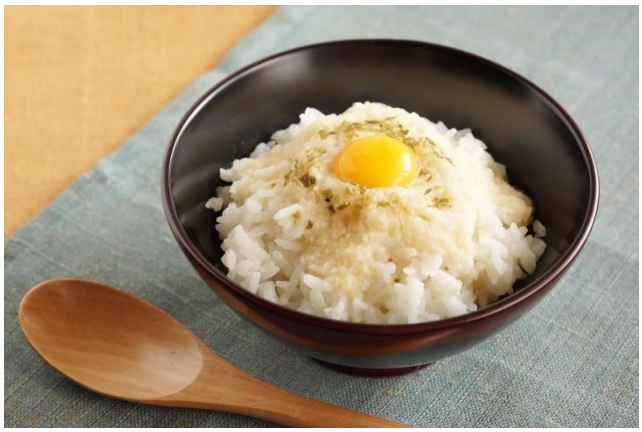
Vol.04

とろろごはん

材料

軟らかくてとろみのあるとろろごはんは食べやすく、
ごはんにあいーとを使えばより食べやすくなると
思います。家族みんなでおいしく食べられる料理です。

●あいーと／ごはん	1個
●長芋	50g
●だし	大さじ１
●醤油	小さじ1/3 （2g）
●うずらの卵	1個（10g）
●青のり	少々



レシピ盛り付け例

作り方

１．あいーと「ごはん」を温める。
（電子レンジ200W　7分(500Wの場合は3分）、蒸し器（80℃　20分））

２．長芋はすりおろし、だしと醤油を混ぜる。

３．丼にあいーと「ごはん」を盛り、その上に２.をかけて、
うずらの卵を割ってのせ、青のりをかけて完成。

Point

うずらの卵の代わりに鶏卵の卵黄でもよいです。コクが加わり、彩りも明るくなります。
食べる方にあわせて調整してください（青のりも）。
今回は長芋を使用していますが、山芋でもとろろは作れます。
長芋はあっさり、山芋は濃厚なおいしさと粘りがあります。
だしの量を増やすと仕上がりも変わるので、食べる方にあわせて調整してみてください。

【栄養成分】

エネルギー227kcal / たんぱく質　5.6g / 食塩相当量　0.5g

レシピ監修：kama+aid