[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.02

カツとじ

材料

だしの水分と半熟に仕上げた卵で食べやすいカツとじです。
ごはんにのせてカツ丼にしてもいいでしょう。
付け合せのブロッコリーも一緒に使えば彩りよく仕上げられます。

- ●あいーと／チキンカツ　1個
- ●卵　1個（50g）
- ●だし（または水）　¼カップ（50mL）
- ●みりん　大さじ1/2（9g）
- ●醤油　大さじ1/4（4.5g）

レシピ盛り付け例

作り方

1．あいーと「チキンカツ」を温める。
（電子レンジ200W　5分、蒸し器（80℃　20分））

2．鍋にだし・みりん・醤油を入れて煮立て、あいーとチキンカツを煮る。

3．溶いた卵を２に加えて半熟状になるまで火を通し、付け合せのブロッコリーを添えて完成。

Point

卵の状態は、食べる方にあわせて調整してください。片栗粉やとろみ剤などで、とろみをつけてみても良いかと思います。
だし・醤油・みりんの代わりに、水と市販のだしつゆやめんつゆを使ってもよいでしょう。
その場合は、0.6～0.7g程度の塩分を目安に、使用量を調整してください。

【栄養成分】

エネルギー204kcal / たんぱく質　13.5g / 食塩相当量　2.6g

レシピ監修：kama+aid