



あんかけ



暑さで食欲が落ちがちな季節です。
オクラのネバネバは消化を助けてくれますよ。

オクラの茶碗蒸し

《材 料》(4人分)

卵	2個
だし汁	300cc
スキムミルク	大さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1
だし汁	カップ 1/2
オクラ	2本
しめじ	50g

(1人分の栄養価 67Kcal)

《作り方》

- ① 卵を溶き、だし汁に入れ、泡ができないように混ぜ、スキムミルクを加え溶かし、卵液を作り器にそそぐ。
- ② 浅鍋に①を並べ入れ、底から2cmぐらい水をそそぎ鍋のふたをして中火にかけ、沸騰したら弱火にし6~7分蒸す。
- ③ オクラは薄い小口切り、しめじは1cm長に切る。
- ④ 鍋にだし汁を入れ火にかけ、薄口しょうゆで味をつけ、オクラ・しめじを入れさっと煮て、火を止める。
- ⑤ ②の茶碗蒸しに④のあんをかける。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)