

病院食を自宅で簡単に!

おろし蒸し

のどごしがよく
食欲がないとき
にもおすすすめ

つるんとした口あたりで食欲がないときでも食べやすい料理です。

かぶらで作る「かぶら蒸し」がよく知られていますが、年中手に入りやすい大根でも美味しく作ることができます。



栄養価(1人分)

エネルギー 81kcal

たんぱく質 3.9g

炭水化物 12.8g

脂質 1.7g

食塩 0.9g

材料(1人分)

豆腐 1/6丁
大根おろし 30g
長芋おろし 30g
しめじ 15g
三つ葉 2g
塩 0.5g
～あん～
薄口醤油 2.5cc
酒 1cc
みりん 2.5cc
だし 10cc
片栗粉 少々

作り方

1. 茶碗蒸し食器に豆腐を1/6切りにして入れる。
2. 大根おろしの水分をしっかりと切り、長芋おろしと塩を混ぜて豆腐にかける。
3. 食器にアルミホイルで蒸気が入らないようにしっかりと蓋をする。
4. 蒸気の立った蒸し器に入れて、菜箸などで少し隙間を開けて蓋をし、強火で3分、中火で約10分加熱する。
5. しめじ、あんの調味液を鍋で沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつけて最後にみつばを加えて豆腐にかけたら完成。

1.2



3



4



5



フラインで作る場合

1. フライパンの底に布巾を敷き、1/3位の高さまで水を入れ沸騰させる。
2. 具材を入れた食器にアルミホイルで蓋をし、菜箸をかましてフライパンに蓋をする。
3. 強火で3分、中火で約10分加熱し、一度火を止めて器を取り出して火の入り加減を確認する。火が通ってない場合はフライパンの蓋をキッチリと閉めて弱火で2～3分蒸し火を止めてそのまま余熱で蒸らす。

*強火で蒸すとき器が揺れるほどグラグラ煮立ないこと。器が揺れるようなら火が強すぎるため少し弱める。