



## おすすめレシピ ～たんぱく質たっぷりシリーズ～ 「豆乳茶碗蒸し」

☆☆☆栄養情報☆☆☆

豆乳使用で、だし汁いらすの茶碗蒸し。

具の長芋のシャキシャキ感もおいしさの秘訣です。

たんぱく質がたっぷりとれるので、食の細かい方に特にお勧めです。また、豆乳に含まれるビタミン E には、動脈硬化など生活習慣病予防の効果があると言われています。

1 人分あたり  
129kcal  
たんぱく質 11.8g  
ビタミン E 2mg  
塩分 1.0g

### 【作り方】

- ① 鶏ささみはすじを除いてそぎ切りにし、酒、塩をふっておきます。
  - ② 長芋は皮をむいて 1cm のさいの目切り、生しいたけは石突きを除いて薄くスライスします。
  - ③ 豆乳に塩を加えて混ぜ、割りほぐした卵と混ぜ合わせて、こし器でこします。(卵液)
  - ④ 器に①のささみと②の長芋、生しいたけを入れ、卵液を注ぎ入れます。
  - ⑤ 蒸気のあがった蒸し器に並べてふたをし、中火で 2 分、弱火にして 12 分蒸します。三つ葉を散らしてさらに 1 分ほど蒸します。
- ※器を取り出す際には熱くなっていますので、お気をつけください。

管理栄養士 谷口典子

### 【材料・2人分】

・鶏ささみ	小 1 本 (50g)
・酒	小さじ 1
・塩	少々
・長芋	2cm (正味 40g)
・生しいたけ	1 枚
・卵	1 個
・豆乳	2/3 カップ (150ml)
・塩	小さじ 1/6
・糸みつば	少々

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。