



巣ごもり卵

■1人分 ●エネルギー:107kcal ●たんぱく質:8.4g ●脂質:5.5g ●塩分:0.7g



材料/1人分

卵……………1個
 ほうれん草(ゆでて3cm長さに切る)…1/4束
 にんじん(せん切り)……………25g
 だし……………75ml
 しょうゆ・みりん……………各小さじ1/2

作り方

- ①小なべにだし、しょうゆ、みりんを入れて温め、ほうれん草とにんじんを入れて煮る。
- ②①の中央にくぼみを作り、卵を割り入れ、ふたをしてやわらかい半熟に仕上げる。

POINT

- 野菜を煮汁でやわらかく煮て、中央に卵を割り入れて半熟状に仕上げます。
- 半熟の卵は具がからんで食べやすいのですが、完全に火を通すと反対にパサパサして食べにくくなるので気をつけましょう。
- 煮汁は多めが食べやすいでしょう。

「口内炎」「口内乾燥」のヒント

「口内炎」

- 口の中を刺激しないように、極端に熱いものや冷たいもの、固いもの、香辛料が多く使っている料理、酢のもの、柑橘類などは避けましょう。

「口内乾燥」

- 粘膜を傷つけないように、固い食べ物や熱い飲食物、香辛料、アルコール、酸味のもの、乾燥したもの、甘みの強いもの、大量の生野菜は避けて、水分が多くて軟らかく、消化のよい料理にしましょう。

連絡先(医療機関名)

その他の
レシピは
こちら<https://oncology-assist.jp/public/>