

コーンスープの茶わん蒸し



材料	分量
卵	1個
牛乳または豆乳	200cc
コーンスープの素 (粉末)	1袋
プロセスチーズ	1個(20g程)
ブロッコリーやかにかま、カボチャなど 嚥下機能に合わせてトッピング	

つくりかた

- ①卵と牛乳は室温に戻しておく。チーズは1cm角に刻んでおく
- ②ボウルに卵を割り入れて、よく溶きほぐす
- ③コーンスープの素を入れて混ぜ合わせ、次に牛乳を加えて混ぜる
- ④耐熱の器に①のチーズを入れ、③を注ぎ入れる。ふんわりとラップをする
- ⑤フライパンに④の器の1/3程度の水を入れて煮立たせる。
- ⑥煮立ったら一度火を止め、④の器を入れてフライパンにふたをする。
弱火で7~10分蒸す
- ⑦蒸しあがったらラップを外し、トッピングをしてできあがり。

コーンスープだけでなく、色々な粉末スープでお試しく
ださい。

嚥下機能に応じて粉末スープに入っているクルトンや
コーンなどの具は取りのぞきましょう