



口内炎や喉の痛みがある方へ

そうめんにお卵入りのおあんかけをかけることで栄養価がアップしなめらかな食感のため、喉ごしもよくなります。
また、麺を冷やしておくこと、熱すぎず食べやすいです。

卵あんかけ麺

[1人前(素麺75g)]

エネルギー420kcal 蛋白質11g



【材料】	(1人分)
素麺	1~1.5束 (50~75g)
水	240ml
めんつゆ(4倍希釈)	40ml
片栗粉	小さじ2
卵	1個

めんつゆの量はお好みで調整しましょう。

【作り方】

- ①素麺をゆで、ザルにあげて水でしめる。
- ②鍋に水とめんつゆを入れ、火にかける。沸騰したら水溶き片栗粉を入れ、まぜながらとろみをつけていく。
- ③溶いた卵を少しずつまわしながら鍋に入れ、卵がふんわりして火が通ったら素麺にかける。

卵を入れる前にとろみをつけるのがポイントです。

とろみ加減は片栗粉の量を調節してください。

卵を入れたらかきまぜすぎないようにしましょう。

また、素麺のかわりにご飯やうどん、蕎麦でもおいしくいただけます。あんに玉葱や白菜等好みの野菜をいれるのもよいでしょう。

