

たんぱく質がしっかり摂れる！豆乳雑炊

材料（1人分）

- 生鮭……………1/4切れ程度（20g）
- 調整豆乳……………100ml
- 水……………50ml
- 味噌……………小さじ1（6g）
- ご飯……………小ぶりの茶碗1/2杯（80g）
- 溶き卵……………1/2個（30g）
- 塩……………少々
- 小ねぎ（小口切り）…少々

生鮭は鮭フレークで
代用も可能です♪



一般的なお粥1食分
と比較すると
エネルギー約1.3倍！
たんぱく質約4.6倍！

味噌の風味で
豆乳の苦手な方も
食べやすい味付けに
なっています★



1人分の栄養量

エネルギー 264Kcal	タンパク質 14.3g	炭水化物 36.0g
脂質 8.1g		食塩 1.2g

作り方

- ①生鮭を焼き、骨と皮と取り、身をほぐしておく。
- ②鍋に調整豆乳と水を入れ、加熱する。
- ③沸騰直前で味噌を溶き入れ、ご飯と①を入れ、軽く混ぜる。
- ④ひと煮立ちしたら溶き卵を回し入れ、卵に火が通るまで加熱する。
- ⑤塩を加え、軽く混ぜる。
- ⑥器に盛り、小ねぎをちらして完成。