



ささみの卵スープ

<材料（1人分）>

- 鶏ささみ…………… 1/3本
- ほうれん草…………… 15g
- 白ねぎ…………… 10g
- しめじ…………… 10g
- A { 中華スープの素… 小さじ1/3
- 水…………… 100ml
- B { 酒…………… 小さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1/2
- C { 片栗粉…………… 小さじ1/2
- 水…………… 小さじ1/2
- 卵…………… 1/4個

<作り方>

- ① ささみは筋を取ってから茹で、フォークなどでほぐす。
- ② ほうれん草は塩(分量外)を入れた熱湯で茹で、流水にさらす。水気を絞り、2~3cm幅に切る。白ねぎは粗みじんに切る。しめじは石づきを落とし、粗みじんに切る。
- ③ Aを入れた鍋を火にかけ、①②を加える。煮立てばBを加える。
- ④ 野菜に火が通ったら、いったん火を止めて水溶性片栗粉のCを入れ、かき混ぜながら弱火にかけてとろみをつける。
- ⑤ ④に溶き卵を流し入れ、大きく混ぜる。卵がふんわりしたらでき上がり。

スープにとろみをつけて、
飲み込みにくさも解消♪



チキンソテー・ヨーグルトソース

卵
OK

<材料（1人分）>

- | | |
|----------------|--|
| | ソース |
| 鶏もも肉……………50g | プレーヨーグルト ……大さじ1
カレー粉…………… 小さじ1/4
塩…………… 少々 |
| 塩……………少々 A | |
| ブロッコリー……………25g | |
| かぼちゃ……………50g | |
| しめじ……………1/4パック | |
| オリーブ油……………小さじ1 | |
| にんにく……………少々 | |

<作り方>

- ① 鶏肉に軽く塩をふる。
- ② ブロッコリーは小房に分け、塩(分量外)を入れた熱湯で茹でる。
- ③ かぼちゃは、皮をとところどころむいて薄切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ④ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて火にかけ、香りが出たらかぼちゃ、しめじの順に炒めて取り出す。
- ⑤ 同じフライパンで鶏肉を焼く。油が多ければ、キッチンペーパーで吸い取る。鶏肉に火が通ったら、②、④を入れて軽く炒める。
- ⑥ 鶏肉は一口大に切り、皿に盛る。Aの材料を混ぜてソースを作り、上からかける。

苦手なお肉や野菜もカレー風味で食べやすくなります。お花の形などにくり抜いた温野菜サラダを添えてもいいですね。

