

季節の食材を使って胃腸にやさしい食事をしよう！

茶碗蒸し

材料（2人分）

- ・ 卵 1個
- ・ ささみ 20g
- ・ にんじん 適量
- ・ 干し椎茸 2枚
- ・ 三つ葉 2本

| | | |
|---|-----|--------|
| A | だし汁 | 200mL |
| | 塩 | 少々 |
| | みりん | 小さじ1/4 |
| | 醤油 | 小さじ1/4 |



作り方

- ① 干し椎茸は水で戻し、石づきを除いてせん切りにする。三つ葉は2cm長さ、にんじんは好みの大きさに切る。ささみはスジを取って一口大のそぎ切りにする。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、Aを加えて混ぜてこす。
- ③ 器にささみ、にんじん、干し椎茸、三つ葉を入れ、②の卵液を注ぐ。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器に③を入れ、強火で2分、弱火で10分ほど蒸したら出来上がり。

栄養量（1人分）

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 64 kcal |
| 塩分 | 0.7 g |
| 食物繊維 | 0.7 g |

point

三つ葉は春頃に旬を迎え、さわやかな香りや味が最もよくなります。

胃腸が弱っているときは脂肪の多い食品や刺激の強い食品を避け、消化の良い食品を摂りましょう。

ささみは肉の中でも脂肪が少なくおすすめの食材です。茶碗蒸しはやわらかく胃腸への負担が少ないため食べやすいメニューです。

日ごろから暴飲暴食を避け規則正しい食生活を心がけましょう。