

菜の花とかば焼き缶の簡単ココット



食欲不振



胃不快感



消化器術後



❁材料(1人分)

菜の花	40g
卵	1個
豆乳	大さじ2
★マヨネーズ	小さじ2
☆さんまのかば焼き(缶詰)	1/4缶(20g)

☆かば焼き缶は、そのままでも、料理の素材としても活用できます。買い物が億劫な時に常備してあると便利です。

❁作り方

- ① 菜の花を下ゆでし、2cmくらいの長さに切る。
- ② ココット皿に卵を溶き、豆乳・マヨネーズを加えよく混ぜる。
※ココット皿がない場合は、深めの小鉢でも応用可
- ③ ①の菜の花、さんまのかば焼きを②に加え、軽く混ぜる。
- ④ 電子レンジで約3分加熱し、全体に火が通ったらできあがり。

栄養量(1人分)

エネルギー200kcal/蛋白質12.2g
脂質14.5g/炭水化物5.2g/塩分0.5g

乗り切りPOINT

マヨネーズの油は比較的消化が良く、料理をまるやかに仕上げることができます。食欲不振時は油が敬遠されがちですが、少量でエネルギーアップが期待できる食材です。料理の隠し味に使うことで見た目の量を変えずに美味しくエネルギーアップができます。