



高齢者

+++++ おすすめポイント +++++

- ・帆立のうまみで食欲がすすむ一品です。
- ・嚥下機能低下者へは、スープに適度なとろみをつけると食べやすくなります。

## 海鮮まごスープ

1人分のエネルギー 227kcal  
たんぱく質 14.5g 脂質 10.1g 塩分 2.5g

+++++ 材料 (2人分) +++++

まごうどん(ゆで)	100 g
ほたて貝柱缶	70 g
かにかま	35 g
カットわかめ	4 g
えのきだけ	25 g
ねぎ	35 g
水	600 g
鶏ガラスープの素	4 g
塩	1 g
こしょう	0.05 g
サラダ油	14 g
たまご	50 g

+++++ 下準備 +++++

・まごうどんは茹でておく

+++++ 作り方 +++++

- ① それぞれ材料をそろえる。
- ② かにかまは半分に切りほぐしておく。  
わかめは水で戻す。
- ③ えのきは3cm長さ、ねぎは小口切りにする。  
ほたて缶は身をほぐし、缶汁と分けておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、えのきとほたてを  
さっと炒め、水、ガラスープ、ほたて缶  
汁を加え煮る。
- ⑤ まごうどん、かにかま、わかめ、ねぎを入  
れ、塩、こしょうで味を整える。
- ⑥ 溶いたたまごをふわっと回し入れる。

