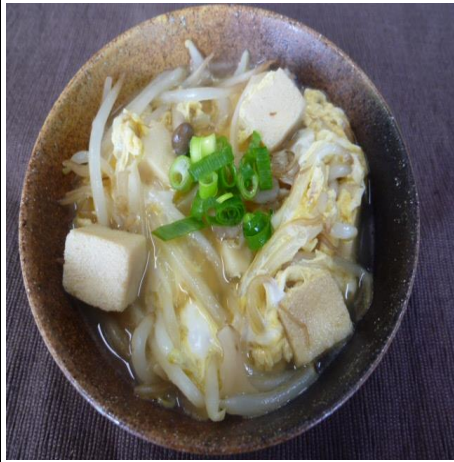


高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名 こうやとうふ 高野豆腐と野菜の卵とじ		コンビニ食材 主菜 野菜 大豆	
材料・分量（1人分） 高野豆腐 1/2枚 カット野菜 1/2袋 和風だし 1/2カップ 醤油 小さじ1/2 塩 少々 砂糖 小さじ1/2 卵 1/2個 油 大さじ1/2			
作り方 1 高野豆腐は戻して、水気を絞って5mmの厚さ短冊切りにする。 2 フライパンに油をひき、カット野菜を加えて炒める。 3 高野豆腐と和風だし、醤油、塩、砂糖を加えて煮る。 4 野菜がやわらかく煮えたら、火を強めて溶いた卵を流しいれ、ふたをして少ししたら火を止め、しばらく蒸らす。 5 器に盛り付ける。			
調理のワンポイント 使用する野菜によって、味が多少異なります。味見をしてお好みの味付けにまとめてください。 使用する野菜は冷蔵庫に残っている野菜を使用することが出来、冷蔵庫のお片付けにもなります。			
栄養価 エネルギー 210kcal たんぱく質 13.5g 脂質 13.0g 炭水化物 10.5g 食塩相当量 1.9g			

レシピ提供：東京都西多摩保健所 管理栄養士
東京都西多摩保健所