


高齢者にやさしい簡単料理レシピ

<p>料理名</p> <p>う はな 卵の花</p>	<p>コンビニ食材</p> <p>副菜</p> <p>その他(大豆)</p>												
<p>材料・分量 (1人分)</p> <p>おから 20g</p> <p>干し椎茸 1個 (1.5g)</p> <p>にんじん 中1/8本 (6g)</p> <p>長ねぎ 1/16本 (5g)</p> <p>油揚げ 1/10枚 (2.4g)</p> <p>油 少々</p> <p>牛乳 大さじ2弱 (26ml)</p> <p>醤油 小さじ1/3 (2g)</p> <p>和風だし 少々</p> <p>砂糖 少々</p>													
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 干しいたけは戻して細切り、にんじんは2cmに切って細切り、長ねぎは縦半分に切って薄切りにする。 2 油揚げは熱湯で油抜きして、細切りにする。 3 鍋に油をひき、にんじん、しいたけ、油揚げを加えて炒める。 4 しんなりしてきたらおから、長ねぎを加えてかき混ぜながらよく炒め煮る。 5 牛乳と醤油を加えてふつふつしたら火を止める。 6 全体をよく混ぜ合わせて器に盛り付ける。 													
<p>調理のワンポイント</p> <p>牛乳を使用することで、しっとりとした仕上がりになり、カルシウムを摂ることができ、エネルギーがアップします。</p>													
<p>栄養価</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>80kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>2.8g</td> <td>脂質</td> <td>5.6g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>5.3g</td> <td>食塩相当量</td> <td>0.3g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		エネルギー	80kcal	たんぱく質	2.8g	脂質	5.6g	炭水化物	5.3g	食塩相当量	0.3g		
エネルギー	80kcal	たんぱく質	2.8g	脂質	5.6g								
炭水化物	5.3g	食塩相当量	0.3g										

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