


## 高齢者にやさしい簡単料理レシピ

<p>料理名</p> <p>ミルク豚汁</p>	<table border="1"> <tr> <td>コンビニ食材</td> </tr> <tr> <td>その他(汁物)</td> </tr> <tr> <td>肉</td> </tr> </table>	コンビニ食材	その他(汁物)	肉									
コンビニ食材													
その他(汁物)													
肉													
<p>材料・分量(1人分)</p> <p>豚汁の素 1パック</p> <p>牛乳 1/4カップ(50ml)</p> <p>味噌 大さじ1/2(9g)</p> <p>和風だしの素 少々</p> <p>熱湯 3/4カップ弱(130ml)</p> <p>細ねぎ 少々</p>													
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 細ねぎは細かく切る。</li> <li>2 熱湯、和風だし素、豚汁の素を加えて煮る。</li> <li>3 やわらかくなったら、牛乳を加える。</li> <li>4 ふつふつとしてきたら火を止めて、味噌を加える。</li> <li>5 器に盛り付けて細ねぎを散らす。</li> </ol>													
<p>調理のワンポイント</p> <p>牛乳を使用することで、まろやかな味わいになり、カルシウムを摂ることができ、エネルギーアップにもつながります。</p>													
<p>栄養価</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>124kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>6.9g</td> <td>脂質</td> <td>5.4g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>12.0g</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.8g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		エネルギー	124kcal	たんぱく質	6.9g	脂質	5.4g	炭水化物	12.0g	食塩相当量	1.8g		
エネルギー	124kcal	たんぱく質	6.9g	脂質	5.4g								
炭水化物	12.0g	食塩相当量	1.8g										

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