


高齢者にやさしい簡単料理レシピ

<p>料理名</p> <p>ほうれん草のペースト</p>	<p>【学会分類 2013】 コード 2-1</p>	<p>やわらか 副菜 野菜</p>												
<p>材料・分量（2食分）</p> <p>ほうれん草（葉の部分） 1束</p> <p>湯またはだし汁 1/2カップ （100ml）</p> <p>醤油 小さじ2（6g）</p> <p>砂糖 小さじ1（3g）</p> <p>ゲル化剤 適量</p>														
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ほうれん草の葉は、柔らかくなるまでゆでる。 2 ミキサーにゲル化剤以外の材料を入れて攪拌する。 3 2にゲル化剤を加えて、再度よく攪拌し、盛り付ける。 														
<p>調理のワンポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草は、茎が入ると筋が残ってしまう。葉と茎は分けることが重要。 <p>※使用するゲル化剤により、使用量が異なります。管理栄養士等に相談のうえ、ご活用ください。</p>														
<p>栄養価（1食分）</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>18kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>1.4g</td> <td>脂質</td> <td>0.2g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>3.4g</td> <td>食塩相当量</td> <td>0.4g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	18kcal	たんぱく質	1.4g	脂質	0.2g	炭水化物	3.4g	食塩相当量	0.4g		
エネルギー	18kcal	たんぱく質	1.4g	脂質	0.2g									
炭水化物	3.4g	食塩相当量	0.4g											

レシピ提供：日本歯科大学 口腔リハビリテーション多摩クリニック 管理栄養士
東京都西多摩保健所