

高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名 さけたまご 鮭卵 あんかけ	<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px 10px;">やわらか</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 10px;">主菜</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 10px;">魚 卵</td> </tr> </table>	やわらか	主菜	魚 卵
やわらか				
主菜				
魚 卵				
調理時間 <div style="text-align: center; font-size: 1.2em;">15分</div>	<<No image>>			
材料・分量（1人分） 鮭缶 30g 卵（Mサイズ）1個（50g） 生姜 5g（しぼり汁1g） 片栗粉 小さじ1/2（1.5g） <div style="text-align: right; margin-right: 20px;">+水 少々</div> 醤油 小さじ1（6g） オリーブ油 大さじ1（14g） 砂糖 小さじ1（1.5g） めんつゆ 小さじ2（10g） 水 小さじ3（15g） 片栗粉 小さじ1/2（1.5g） 青みの野菜少々（三つ葉、きぬさや、ねぎ等）				
作り方 1 鮭缶に生姜のしぼり汁、醤油で下味をつけ軽くほぐしておく 2 鍋にめんつゆ、水、片栗粉を入れよくかき混ぜ弱火にかけ、すきとおるようになるまで練る。 3 ボールに卵を入れよくほぐし、水溶き片栗粉・鮭缶を入れてざっと混ぜる。 4 フライパンにオリーブ油を熱し、強火にし3を入れて箸でかき混ぜ、半熟程度で火を止め、器によそう。 5 2のあんをかけ、青味の野菜を上を飾る。				
料理の説明 ・常時ある安価な材料を使用し、手早くできる卵に片栗粉を入れる事でポロポロ感が防げる。あんをかけることで高齢者には、のどごしよく食べられる。 調理のワンポイント				
栄養価 エネルギー 283kcal たんぱく質 13.3g 脂質 21.4g 炭水化物 6.6g 食塩相当量 2.1g				