


高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名 かぼちゃの ^{あまから} 甘辛 ^あ バター和え	<table border="1"> <tr> <td>やわらか</td> </tr> <tr> <td>副菜</td> </tr> <tr> <td>野菜</td> </tr> </table>	やわらか	副菜	野菜									
やわらか													
副菜													
野菜													
調理時間 <div style="text-align: center; font-size: 24px;">15分</div>													
材料・分量（1人分） かぼちゃ 1/12個（100g） 砂糖 小さじ1（3g） 醤油 小さじ1/2（3g） バター 小さじ1強（5g） 塩 少々													
作り方 <ol style="list-style-type: none"> かぼちゃはわたと種を取って皮をところどころむき 1.5cm 角に切る。 耐熱のボールに入れてラップをかけ電子レンジで1分30秒加熱する。取り出してそのまま1分蒸らし、かぼちゃの上下を返してさらに1分加熱する。 フォークでざっと潰し、砂糖、醤油、バターを加えて混ぜ合わせ味をみて塩を少々加える。 													
料理の説明 調理のワンポイント ・かぼちゃによってレンジの加熱時間を調整する。													
栄養価 <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>111kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>2.2g</td> <td>脂質</td> <td>4.2g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>16.6g</td> <td>食塩相当量</td> <td>0.8g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		エネルギー	111kcal	たんぱく質	2.2g	脂質	4.2g	炭水化物	16.6g	食塩相当量	0.8g		
エネルギー	111kcal	たんぱく質	2.2g	脂質	4.2g								
炭水化物	16.6g	食塩相当量	0.8g										

レシピ提供：地域活動栄養士会 のらぼうず
東京都西多摩保健所