

高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名 とうがん 冬瓜のかにあんかけ		やわらか 副菜 野菜	
調理時間	40分		
材料・分量（1人分）	<p>冬瓜 1/20個（100g） ずわいがに缶 1/4缶（30g） だし汁 1/2カップ弱（80ml） 片栗粉 小さじ2/3（2g）</p> <p>醤油 小さじ1/2（3g） みりん 小さじ1（6g） 酒 小さじ1（5g） 砂糖 小さじ1/3（1g） 塩 少々</p>		
作り方	<p>1 冬瓜は皮をむき、種とわたを取って3～4等分に切る。 2 切った冬瓜をだし汁の入った鍋に入れて火にかける。 3 煮立ったら調味料を入れ火を弱めてやわらかくなるまで20分ほど煮る。 4 冬瓜が柔らかくなったら、かに缶を入れ5分ほど煮る。 5 水溶き片栗粉でとろみを付ける。</p>		
料理の説明	<p>調理のワンポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> 冬瓜は、大根やかぶにかえてもおいしく作ることができる。 		
栄養価	<p>エネルギー 70kcal たんぱく質 5.6g 脂質 0.2g 炭水化物 9.6g 食塩相当量 1.0g</p>		

レシピ提供：社会福祉法人 福陽会 特別養護老人ホーム 第2サンシャインビル
 東京都西多摩保健所