


高齢者にやさしい簡単料理レシピ

<p>料理名</p> <p>厚揚げと^{とうみょう}豆苗の煮びたし</p>	<table border="1"> <tr> <td>低栄養予防</td> </tr> <tr> <td>主菜</td> </tr> <tr> <td>その他(大豆)</td> </tr> </table>	低栄養予防	主菜	その他(大豆)									
低栄養予防													
主菜													
その他(大豆)													
<p>調理時間</p> <p>15分</p>													
<p>材料・分量（1人分）</p> <p>厚揚げ 1/4枚（50g）</p> <p>豆苗 1/3袋（30g）</p> <p>だし汁 1/2カップ（100ml）</p> <p>醤油 大さじ1/2強</p> <p>みりん 大さじ1</p>													
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 厚揚げはサッと湯通しし、短冊に切る。 2 豆苗はよく洗っておく。 3 だし汁に醤油とみりんを入れて煮立て、厚揚げを入れて煮る。 4 厚揚げがふっくらしてきたら豆苗を入れひと煮立ちさせ火を止める。 													
<p>料理の説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビタミンやミネラルの多い豆苗とたんぱく質の多い厚揚げとの組み合わせ。 <p>調理のワンポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シャキシャキ感があるくらいが丁度よい。 													
<p>栄養価</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>95kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>5.2g</td> <td>脂質</td> <td>5.5g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>5.3g</td> <td>食塩相当量</td> <td>0.7g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		エネルギー	95kcal	たんぱく質	5.2g	脂質	5.5g	炭水化物	5.3g	食塩相当量	0.7g		
エネルギー	95kcal	たんぱく質	5.2g	脂質	5.5g								
炭水化物	5.3g	食塩相当量	0.7g										

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