

高齢者にやさしい簡単料理レシピ

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------|---------|-------|-------|----|-------|------|------|-------|------|--|--|
| <p>料理名</p> <p>す 楽ごもり卵</p> | <table border="1"> <tr> <td>低栄養予防</td> </tr> <tr> <td>主菜</td> </tr> <tr> <td>卵</td> </tr> </table> | 低栄養予防 | 主菜 | 卵 | | | | | | | | | |
| 低栄養予防 | | | | | | | | | | | | | |
| 主菜 | | | | | | | | | | | | | |
| 卵 | | | | | | | | | | | | | |
| <p>調理時間</p> <p>5分</p> |  | | | | | | | | | | | | |
| <p>材料・分量（1人分）</p> <p>ほうれん草の胡麻和え(市販の惣菜) 50g 油 小さじ1/2 (2g) 卵 1個 (50g)</p> | | | | | | | | | | | | | |
| <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ほうれん草の胡麻和えを油で和えて、器の回りに敷く。 2 中央に卵を落として、ラップをする。 3 電子レンジ（500w）で1分30秒加熱して出来上がり。 | | | | | | | | | | | | | |
| <p>料理の説明</p> <p>調理のワンポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市販の惣菜を利用すると簡単に出来る。 ・市販の温泉卵を使っても良い。その時は、電子レンジで温める程度に加熱する。 | | | | | | | | | | | | | |
| <p>栄養価</p> <table> <tr> <td>エネルギー</td> <td>143kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>8.4g</td> <td>脂質</td> <td>10.4g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>4.2g</td> <td>食塩相当量</td> <td>0.6g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | エネルギー | 143kcal | たんぱく質 | 8.4g | 脂質 | 10.4g | 炭水化物 | 4.2g | 食塩相当量 | 0.6g | | |
| エネルギー | 143kcal | たんぱく質 | 8.4g | 脂質 | 10.4g | | | | | | | | |
| 炭水化物 | 4.2g | 食塩相当量 | 0.6g | | | | | | | | | | |

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