


高齢者にやさしい簡単料理レシピ

<p>料理名</p> <p>う はなだんご 卵の花団子のスープ</p>	<p>低栄養予防</p> <p>主菜</p> <p>肉</p>												
<p>調理時間</p> <p>25分</p>													
<p>材料・分量（1人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> 卵の花（市販の惣菜） 20g 鶏挽き肉 30g 片栗粉 小さじ1（3g） 白菜 大1/2枚（60g） 春菊 15g しめじ 10g 長ねぎ 10g コンソメ(顆粒) 小さじ1（4g） 水 1・1/4カップ（250ml） 													
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 白菜、春菊はざく切り、長ねぎは斜めの輪切りにする。 しめじは石づきを取りバラバラにする。 2 ビニール袋に卵の花、鶏挽き肉、片栗粉を入れ混ぜて、こねておく。 3 鍋に水を入れ沸騰したら、コンソメ、白菜と長ねぎを入れる。 4 1のビニール袋の角をハサミで切り、押し出してスプーンに取り団子状にして鍋に入れて煮る。 5 さらに、春菊としめじを入れて、煮込む。 													
<p>料理の説明</p> <p>調理のワンポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卵の花の代わりに水切りした豆腐でも良いが、コンソメを多めに入れて味を整える。 ・市販の惣菜を利用すると簡単に出来る。 													
<p>栄養価</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>115kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>7.7g</td> <td>脂質</td> <td>5.1g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>10.3g</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.6g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		エネルギー	115kcal	たんぱく質	7.7g	脂質	5.1g	炭水化物	10.3g	食塩相当量	1.6g		
エネルギー	115kcal	たんぱく質	7.7g	脂質	5.1g								
炭水化物	10.3g	食塩相当量	1.6g										

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