

高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名		低栄養予防			
いんげんとコーンクリームチーズのせ		副菜			
		野菜			
材料・分量（目安量）					
いんげん	10本				
コーンクリーム缶	小1缶				
とろけるチーズ	1枚	《No image》			
作り方	1 いんげんは筋を取っておく。 2 下からいんげん、コーンクリーム、チーズという順に皿にのせ、ラップをかけてレンジで約1分加熱する。				
調理のワンポイント	• 電子レンジで簡単にできる。				
栄養価					
エネルギー	214kcal	たんぱく質	7.0g	脂質	4.5g
炭水化物	37.5g	食塩相当量	1.6g		

レシピ提供：奥多摩町福祉保健課
東京都西多摩保健所