

## 高齢者にやさしい簡単料理レシピ

|   |   |        |         |       |      |    |      |      |       |       |      |  |  |
|---|---|--------|---------|-------|------|----|------|------|-------|-------|------|--|--|
| <p>料理名</p> <p>かきたまにゆうめん</p>   | <table border="1"> <tr> <td>コンビニ食材</td> </tr> <tr> <td>主食</td> </tr> <tr> <td>卵</td> </tr> </table> | コンビニ食材 | 主食      | 卵     |      |    |      |      |       |       |      |  |  |
| コンビニ食材  |   |        |         |       |      |    |      |      |       |       |      |  |  |
| 主食  |   |        |         |       |      |    |      |      |       |       |      |  |  |
| 卵   |   |        |         |       |      |    |      |      |       |       |      |  |  |
| <p>材料・分量（1人分）</p> <p>そうめん 1/4束（12.5g）</p> <p>卵 1/2個</p> <p>和風だし 1・1/4カップ（250ml）</p> <p>醤油 小さじ1（6ml）</p> <p>塩 少々</p> <p>砂糖 少々</p> <p>酒 小さじ1（5ml）</p>   |                   |        |         |       |      |    |      |      |       |       |      |  |  |
| <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 そうめんを半分に折る。</li> <li>2 たっぷりのお湯でそうめんを規定時間通りにゆで、ざるにあけて流水でもみ洗いする。</li> <li>3 鍋に和風だし、醤油、塩、砂糖、酒を加えて沸騰させる。</li> <li>4 茹でたそうめんを加えてひと煮たちさせ、沸騰している状態で溶き卵を回しいれ、すぐに火を止める。</li> <li>5 器に盛り付ける。</li> </ol> |   |        |         |       |      |    |      |      |       |       |      |  |  |
| <p>調理のワンポイント</p>  |   |        |         |       |      |    |      |      |       |       |      |  |  |
| <p>栄養価</p> <table> <tr> <td>エネルギー</td> <td>102kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>5.0g</td> <td>脂質</td> <td>2.9g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>11.4g</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.0g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>                            |   | エネルギー  | 102kcal | たんぱく質 | 5.0g | 脂質 | 2.9g | 炭水化物 | 11.4g | 食塩相当量 | 2.0g |  |  |
| エネルギー   | 102kcal   | たんぱく質  | 5.0g    | 脂質    | 2.9g |    |      |      |       |       |      |  |  |
| 炭水化物  | 11.4g   | 食塩相当量  | 2.0g    |       |      |    |      |      |       |       |      |  |  |

レシピ提供：東京都西多摩保健所 管理栄養士  
東京都西多摩保健所