


高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名		低栄養予防		やわらか		
トマトと卵のふわふわ炒め		主菜		卵		
調理時間		25分				
材料・分量（1人分）						
トマト	小1個（90g）					
卵	1個（50g）					
長ねぎ	1/6本（15g）					
木くらげ（乾燥）	0.5g					
油	大さじ1/2（6g）					
A	中華スープの素					小さじ1/8（0.3g）
	水					大さじ1（15g）
	酒					小さじ1（5g）
	醤油					小さじ1/5（1.2g）
	塩	小さじ1/6（1g）				
	こしょう	少々				
	片栗粉	小さじ1/4（0.75g）				
作り方		<p>1 トマトはくし形に切り、長ねぎはみじん切りにする。</p> <p>2 木くらげはぬるま湯で戻し、石づきを取って食べやすく切る。</p> <p>3 フライパンに油を熱し、溶いた卵を炒めて半熟にし、木くらげとトマトを加えて炒め、さらにA(合わせた調味料)と長ねぎを加えて混ぜ合わせて出来上がり。</p>				
料理の説明						
調理のワンポイント		<ul style="list-style-type: none"> ・トマトは皮をむくと食べやすい。 				
栄養価						
エネルギー	163kcal	たんぱく質	7.2g	脂質	11.3g	
炭水化物	7.1g	食塩相当量	1.5g			

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