


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"> 1 そうめんを半分に折る。 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。 3 鍋に和風だし、醤油、塩、砂糖、酒を加えて沸騰させる。 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。 5 器に盛り付ける。 													
<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