

高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名		<table border="1"> <tr><td>やわらか</td></tr> <tr><td>副菜</td></tr> <tr><td>野菜</td></tr> </table>		やわらか	副菜	野菜									
やわらか															
副菜															
野菜															
かぼちゃのいところ煮															
調理時間	25分														
材料・分量（1人分）															
かぼちゃ	3 cm角	3個	(90 g)												
あずき缶詰	大さじ2		(30 g)												
水			適量												
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1 かぼちゃは種を取って一口大に切る。 2 鍋にかぼちゃがひたひたになる位の水を入れて、火にかける。 3 2が沸騰したら小豆を入れて煮詰める。 														
料理の説明	<p>調理のワンポイントアドバイス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃは一口大に切ってから、面取りをすると煮くずれしない。 														
栄養価	<table> <tr> <td>エネルギー</td> <td>147kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>3.0g</td> <td>脂質</td> <td>0.4g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>33.3g</td> <td>食塩相当量</td> <td>0.1g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	147kcal	たんぱく質	3.0g	脂質	0.4g	炭水化物	33.3g	食塩相当量	0.1g		
エネルギー	147kcal	たんぱく質	3.0g	脂質	0.4g										
炭水化物	33.3g	食塩相当量	0.1g												

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