


高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名		低栄養予防	
チンゲン菜のクリーム煮		主菜	
		肉	野菜
調理時間			
20分			
材料・分量（1人分）			
	チンゲン菜	1株（100g）	
	生しいたけ	1枚（15g）	
	ロースハム	2枚（30g）	
	油	小さじ1（4g）	
	こしょう	少々	
A	片栗粉	小さじ1/2（1.5g）	
	水	小さじ1/2（2.5g）	
	水	大さじ2弱（25ml）	
	中華スープの素	小さじ1/4（1g）	
	酒	小さじ1/2（2.5g）	
	塩	ひとつまみ（0.3g）	
	コーヒー用クリーム	7.5g	
作り方			
1 チンゲン菜は、縦4等分に切り、茎の硬い所に隠し包丁を入れて食べやすくする。			
2 しいたけはそぎ切り、ハムはせん切りにする。			
3 鍋に油を入れて熱し、チンゲン菜を炒め、熱湯を注いで茹でてザルにあげる。			
4 鍋をきれいにして、水とAを入れ、チンゲン菜としいたけを加えて煮立て、ハムを入れてこしょうを振り、水溶き片栗粉でとろみを付ける。			
料理の説明			
・コーヒー用クリームは1個5ml入りを使用した。			
調理のワンポイント			
栄養価			
エネルギー	153kcal	たんぱく質	7.3g 脂質 11.2g
炭水化物	6.2g	食塩相当量	1.7g

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