


高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名		【学会分類 2013】 コード3		やわらか	
ほうれん草のきざみあんかけ				副菜	
				野菜	
材料・分量（2食分）					
ほうれん草	1/2束（100g）				
湯またはだし汁	1/2カップ （100ml）				
A 醤油	小さじ2（6g）				
砂糖	小さじ1（3g）				
とろみ調整食品	適量				
作り方					
<ol style="list-style-type: none"> 1 柔らかくなるまで茹でたほうれん草を、包丁で細かく刻む。 2 1にAをかけて混ぜ合わせる。 					
調理のワンポイント					
<ul style="list-style-type: none"> • ほうれん草は、お浸しで茹でる柔らかさより、もっと柔らかく茹でる。 					
<p>※使用するとろみ調整食品により、使用量が異なります。管理栄養士等に相談のうえ、御活用ください。</p>					
栄養価（1食分）					
エネルギー	18kcal	たんぱく質	1.4g	脂質	0.2g
炭水化物	3.4g	食塩相当量	0.4g		

レシピ提供：日本歯科大学 口腔リハビリテーション多摩クリニック 管理栄養士
東京都西多摩保健所