

フレイル予防レシピ ②

小松菜とシラスの卵とじ

材料 (2人分)

小松菜.....80g
卵.....50g(1個)
しらす.....20g
しょうゆ.....8g
砂糖.....8g
刻みのり.....2g



調理時間 10分



作り方

- ① 小松菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱用のボウルなどで、小松菜をレンジで600w2分加熱する。
- ③ ①にしらす、砂糖、しょうゆ、かき混ぜた卵を入れてレンジで600w2分加熱。
レンジで温め終わったら軽くまぜて、盛り付ける。
- ④ 刻みのりをのせたら出来上がり。

栄養成分(1人分)

エネルギー: **70.7kcal** たんぱく質: **4.9g**
カルシウム: **120.5mg** 食塩相当量: **0.9g** 鉄分: **1.7mg**

牛乳もち

材料 (2人分)

牛乳.....160cc
片栗粉.....16g
砂糖.....12g
きな粉.....12g
塩.....0.1g
★ 黒砂糖.....6g
水.....3g



カルシウム・たんぱく質を補う
デザートです。

作り方

- ① 鍋に牛乳と片栗粉と砂糖を加え、粉が溶けて液がサラサラになるまでよく混ぜる。
- ② 中弱火でかき混ぜながら温めます。
- ③ 火にかけて3分程度でとろみがついてきます。
とろみがついたらさらによく混ぜます。
手を止めると焦げやすくダマになりやすいので手早くかき混ぜるのがポイントです。なべ底が見えて跡が消えない柔らかさになったら火を止める。
- ④ 粗熱をとって冷ます。
- ⑤ ★黒砂糖+水をレンジでたれを作る。
きなこと黒蜜だれを上からかけて出来上がり。

栄養成分(1人分)

エネルギー: **147.5kcal** たんぱく質: **4.5g**
カルシウム: **114.7mg** 食塩相当量: **0.2g** 鉄分: **0.8mg**