

高齢者も食べやすい料理

ブロッコリーとかぶのとろみ煮



ブロッコリーとかぶは煮るととても柔らかく仕上がります。かに風味かまぼこのように、日持ちするたんぱく質食品を買い置きしておく便利です。

【1人分の栄養量】

エネルギー 37Kcal たんぱく質 3.2g 脂質 0.3g
炭水化物 6.3g 食塩相当量 0.4g

【材料】 2人分

- ・ブロッコリー 60g
- ・かぶ 60g
- ・かに風味かまぼこ 20g

- ◎だし汁 100ml
- ◎酒 小さじ1/2
- ◎みりん 小さじ1/2
- ◎しょうゆ 小さじ1/2

- 片栗粉 小さじ1
- 水 小さじ2

【作り方】

- ブロッコリーは小房に分け、下茹でする。
- かぶは皮を厚めにむき、8等分に切る。
- かに風味かまぼこはさいておく。
- 鍋にだし汁、酒、みりん、しょうゆを入れて煮立て、かぶを加え、やわらかくなるまで7~8分煮る。
- 下茹でしたブロッコリーと、かに風味かまぼこを加えひと煮立ちさせる。
- 火を止めて水溶き片栗粉を入れる。
- 再度点火し、ひと煮立ちさせ、とろみをつける。