



高齢者

まご入り切り干し大根

+++++ おすすめポイント +++++

・まごうどんを加えることでのど越しがよく食べやすい一品です。

・切り干し大根を重曹でゆでることで軟らかくなり咀嚼力の弱い人でも食べやすいように仕上げています。

・まごうどんが入れたことにより、炭水化物が摂取でき、さらに食物繊維を摂取することができます。

1人分のエネルギー 87 kcal
たんぱく質 2.2 g 脂質 0 g 塩分 0.9 g

+++++ 材料 (2人分) +++++

まごうどん(ゆで)	60 g
切り干し大根	10 g
※重曹(ゆで水に対し0.2%)	2 g
ゆで水	1000 g
人参	25 g
だし汁	100 g
しょうゆ	12 g
砂糖	8 g

+++++ 下準備 +++++

・まごうどんは茹でておく。

+++++ 作り方 +++++

- ① それぞれ材料をそろえる。
- ② 切り干し大根を水でよく洗う。
- ③ 沸騰したお湯に②の切り干し大根と重曹を加え20~30分ゆでる。
透明になり手でつぶせる硬さになったらザルで洗い水気を切る。
- ④ ③の切り干し大根を2cm長さに切る。
- ⑤ にんじんは2cmの繊維切りにし、柔らかくなるまで下ゆでする。
- ⑥ 鍋にだし汁・しょうゆ・砂糖を加え火にかける。
- ⑦ 切り干し大根・人参を加え一煮たちさせる。
- ⑧ まごうどんを加え落し蓋をし中火で15分煮る。

