

焼きとり缶詰の煮物

調味料なしの簡単レシピ

初級編 ★

コード 4

栄養管理ステーション
もぐもぐ大阪

管理栄養士
水島美保先生



材料 (1人分)

焼き鳥の缶詰	1缶(内容量60g)
冷凍里芋	2個(40g)
冷凍ほうれん草	20g

高密度ポリエチレン袋
(スーパーのシャカシャカ袋)

栄養価 (1人分)

エネルギー	149kcal
たんぱく質	12.2g
食塩	0.8g

作り方

- ① 高密度ポリエチレン袋に、冷凍里芋を入れ、電子レンジ600W 1分間かける。
- ② ①の袋を、電子レンジから取り出し、袋の外からしゃもじで押して軽く潰し、袋の中に冷凍ほうれん草と焼き鳥の缶詰を汁ごと加える。
- ③ ②の袋の空気を抜き、袋の口をゆるく縛り(空気が抜けるように)、電子レンジ600W 3分間かける。冷めたら器に盛る。

ワンポイント

調味料がありません。 高密度ポリエチレン袋はシャカシャカ袋の食品用を使います。冷凍里芋をしゃもじで潰すことにより、里芋の粘りが出て、食塊形成がしやくなります。

※コードは目安です。食べる力に合わせてやわらかさを調整してください。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。
「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

