

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授
田村佳奈美 たむら・かなみ

包丁いらず、電子レンジで簡単調理 卵とにらの和えもの



栄養価 (1人分)

エネルギー.....156kcal
たんぱく質.....6.7g
脂質.....14.0g
炭水化物.....3.7g
食物繊維.....2.5g
食塩相当量.....0.8g

材料 (2人分)

卵.....(1個) 50g
にら.....(1/2束) 50g
もやし.....(1/2袋) 120g
マヨネーズ
.....(大さじ1) 12g
すりごま
.....(大さじ1) 7g
A ごま油.....(小さじ2) 8g
こいくちしょうゆ
.....(小さじ1) 6g
塩こしょう.....少々

調理時間

約10分

材料費 (1人分)

約50円

つくりにかた

- ① 耐熱ボウルに卵を割りほぐし、塩こしょうを加えてよく混ぜる。
- ② ①に軽くラップをかけ、電子レンジ(500W)で50秒加熱して取り出し、よく混ぜる。再度ラップをして追加で50秒加熱しよく混ぜ、スクランブルエッグ状にする(電子レンジによって加熱時間は調整する)。
- ③ 洗って水気を切ったもやしを耐熱ボウルに入れ、洗ったにらをキッチンバサミで2cm程度に切って加え、軽く混ぜる。
- ④ ③に軽くラップをかけ、電子レンジ(500W)で2分加熱して取り出し、軽く混ぜる。再度ラップをして、しんなりする程度に追加で2~3分加熱する。
- ⑤ 水分をキッチンペーパーでとり、粗熱をとる。卵、Aを加えて混ぜる。

おすすめ

ポイント

電子レンジで仕上げるので、もやしのシャキシャキ食感を残すことができます。耐熱ボウルがない場合は、大きめの丼や茶碗で代用できます。調味料に市販の「ごまドレッシング」を活用すると、さらに少ない材料で済みます。加熱後に混ぜる際はやけどに注意しましょう。

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授

田村佳奈美 たむら・かなみ

たんぱく質豊富でふっくら食感 スペイン風納豆オムレツ

レシピ 26



栄養価 (1人分)

エネルギー.....267kcal
たんぱく質.....19.7g
脂質.....19.0g
炭水化物.....5.7g
食物繊維.....2.4g
食塩相当量.....1.7g

材料 (2人分)

卵.....(4個) 200g
納豆.....(1パック) 50g
にら.....(1/2束) 50g
ロースハム.....(2枚) 30g
コンソメ(顆粒)
.....(小さじ1) 4g
オリーブ油.....(小さじ2) 8g
納豆のタレ.....1袋

調理時間

約8分

材料費 (1人分)

約100円

つくりにかた

- ①卵にコンソメを加えて割りほぐし、洗ったにらをキッチンバサミで1~2cm程度に切りながら加える。
- ②ロースハムをキッチンバサミで切って①に加える。
- ③②に納豆とタレを加えてよく混ぜる。
- ④耐熱容器にオリーブ油を塗り、③を流し入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- ⑤④を取り出し、全体を混ぜて再度ラップをかけ、追加で2~3分加熱する。
- ⑥容器の端に包丁を1周差し込んでから切り分け、器に盛りつける。

おすすめ

ポイント

卵と納豆で、高たんぱく質のメニューです。具材をキッチンバサミで切るの、調理が簡単です。ロースハムの代わりにウインナーやベーコン、ツナ缶、チーズ、にらの代わりに長ねぎなどでアレンジできます。取り出す際は、ゴムベラなどを使うときれいに取ることができます。カットして盛りつけず、そのままスプーンなどで取り分けて食べてもよいでしょう。