



高齢者

+++++ おすすめポイント +++++

梅の風味で食欲のない時にもさっぱりいただけます。

梅とおくらのまごさっぱり

1人分のエネルギー	76kcal				
たんぱく質	1.6g	脂質	0g	塩分	1.9g

+++++ 材料 (2人分) +++++

まごうどん(ゆで)		80 g
梅干	大1個	20 g
おくら	3本	30 g
みりん	大さじ1	18 g
かつお節		0.3 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 梅干は種を除き包丁でたたいておく。
- ③ おくらはさつと茹でて小口切りにする。
- ④ まごうどん、梅干、おくら、みりんをボールに入れ和える。
- ⑤ 器に盛りかつお節をかける。

