

「知らないと損をする!?!低栄養予防のコツ」

本日の試食

「おからのミルク煮」

材料2つで、もう一品！

材 料	2 人分
コンビニのおから煮（卵の花）	2 パック
牛乳	大さじ 2 杯

<作り方>

鍋におからと牛乳を入れ、火にかけ、ひと煮立ちさせる。

<1人分の栄養価>

エネルギー 108 kcal たんぱく質 4.1g 塩分 0.6g

ポイントメモ

おから煮（卵の花）は、少々パサついて食べにくいお料理。

また、使う食品数が多く自分で作るとなると、

ちょっと億劫になる方、いませんか？

コンビニの惣菜を利用するのもひとつの手です！

牛乳を入れることで、しっとり食べやすくなります♪

中央区食生活改善推進員協議会
中央保健センター管理栄養士



中央区食育マスコット
「モリス」