

## 高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名		メンチカツ混ぜごはん		<table border="1"> <tr> <td>低栄養予防</td> </tr> <tr> <td>主食</td> </tr> <tr> <td>肉</td> </tr> </table>		低栄養予防	主食	肉									
低栄養予防																	
主食																	
肉																	
調理時間		10分															
材料・分量（1人分）		<table border="1"> <tr> <td>ご飯 お茶碗軽く</td> <td>1杯分（100g）</td> <td colspan="2" rowspan="5">                 &lt;&lt;No image&gt;&gt;             </td> </tr> <tr> <td>メンチカツ</td> <td>1個（70g）</td> </tr> <tr> <td>キャベツの干切り</td> <td>軽くひとにぎり（20g）</td> </tr> <tr> <td>とんかつソース</td> <td>小さじ1（6g）</td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>小さじ1（4g）</td> </tr> </table>				ご飯 お茶碗軽く	1杯分（100g）	<<No image>>		メンチカツ	1個（70g）	キャベツの干切り	軽くひとにぎり（20g）	とんかつソース	小さじ1（6g）	油	小さじ1（4g）
ご飯 お茶碗軽く	1杯分（100g）	<<No image>>															
メンチカツ	1個（70g）																
キャベツの干切り	軽くひとにぎり（20g）																
とんかつソース	小さじ1（6g）																
油	小さじ1（4g）																
作り方		<p>1 フライパンに油をひき、ご飯・メンチカツ・キャベツの干切り・とんかつソースを入れて、メンチカツを崩しながら炒め混ぜる。</p>															
料理の説明		<p>・お惣菜のメンチカツとご飯を混ぜるだけ。</p>															
調理のワンポイント		<p>・キャベツをレタスにしたりピーマンとパプリカを加えて色取り良くしたりといろいろなアレンジ出来る。</p>															
栄養価		<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>469kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>15.0g</td> <td>脂質</td> <td>20.8g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>51.9g</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.7g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				エネルギー	469kcal	たんぱく質	15.0g	脂質	20.8g	炭水化物	51.9g	食塩相当量	2.7g		
エネルギー	469kcal	たんぱく質	15.0g	脂質	20.8g												
炭水化物	51.9g	食塩相当量	2.7g														

レシピ提供：社会福祉法人 ほうえい会 特別養護老人ホーム 栄光の杜  
東京都西多摩保健所