

高齢者にやさしい簡単料理レシピ

<p>料理名</p> <p>なめ茸^{たけ}の炊き込みご飯</p>	<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													
<p>調理時間</p> <p>60分</p>													
<p>材料・分量（1人分）</p> <p>米 1/2 合（75g）</p> <p>鶏もも肉 25g</p> <p>なめ茸（びん詰） 15g</p> <p>油揚げ 1/8 枚（5g）</p> <p>みつ葉 3g</p> <p>だし汁 1/2 カップ（100ml）</p> <p>醤油 小さじ 2/3（4g）</p> <p>酒 小さじ 2/3（3.3g）</p>													
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 米は炊く 30 分前に洗って、ザルに上げておく。 2 油揚げはせん切りに、鶏肉は小さく切る。みつ葉は刻んでおく。 3 炊飯器にだし汁、醤油と酒を入れて混ぜ合わせ、米、なめ茸、油揚げ、鶏肉を入れ混ぜて炊く。 4 炊き上がったら、器に盛りみつ葉を散らす。 													
<p>料理の説明</p> <p>調理のワンポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なめ茸の代わりに、味付けしてある他のキノコでも作れる。 													
<p>栄養価</p> <table> <tr> <td>エネルギー</td> <td>374kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>11.3g</td> <td>脂質</td> <td>7.2g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>61.7g</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.4g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		エネルギー	374kcal	たんぱく質	11.3g	脂質	7.2g	炭水化物	61.7g	食塩相当量	1.4g		
エネルギー	374kcal	たんぱく質	11.3g	脂質	7.2g								
炭水化物	61.7g	食塩相当量	1.4g										

レシピ提供：地域活動栄養士会 のらぼうず
東京都西多摩保健所