

高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名	基本料理				
重湯					
材料・分量 (2食分) 米 1/15合 (約10g) 水 1/2~1カップ (米1に対し水10~20) 塩 適量					
作り方 1 5分粥以上で出来る「おかゆの汁」					
調理のワンポイント					
栄養価 (1食分)					
エネルギー	18kcal	たんぱく質	0.3g	脂質	0.1g
炭水化物	3.9g	食塩相当量	0.0g		

レシピ提供：東京都西多摩保健所 管理栄養士
東京都西多摩保健所