

高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名		低栄養予防	
じゃがいもピザ		副菜	
		その他（芋）	
調理時間	20分		
材料・分量（2人分）	じゃがいも 中1個（160g） ピーマン 1/3個（10g） ベーコン 1枚（15g） ミックスチーズ 10g トマトケチャップ 小さじ2（10g） 塩 小さじ1/10（0.5g） こしょう 少々		
	<<No image>>		
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1 じゃがいもは皮をむき、0.5cm位の干切りにする。 2 フライパン（小さめ）にホイルを敷き、じゃがいもを平らにしきつめる（じゃがいもは水洗いしない）。 3 蓋をして中火にかけ、3分位したらじゃがいもの上にせん切りしたピーマンと1cm幅に切ったベーコンをのせ、ケチャップをかけて1から2分待つ。 4 ミックスチーズをかけて、チーズが溶けたら出来上がり。 		
料理の説明	調理のワンポイント ・じゃがいもの量を多くすると主食になる。 ・切ったじゃがいもは、絶対に洗わない（でん粉が接着剤の役目で、くっつく）。		
栄養価	エネルギー 169kcal たんぱく質 5.4g 脂質 8.6g 炭水化物 17.1g 食塩相当量 1.2g		

レシピ提供：西多摩地域活動栄養士会 あおうめ
東京都西多摩保健所