

## 高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名		<table border="1"> <tr><td>やわらか</td></tr> <tr><td>主食</td></tr> <tr><td>野菜</td></tr> </table>		やわらか	主食	野菜
やわらか						
主食						
野菜						
かぼちゃのミルクリゾット						
調理時間	20分					
材料・分量（1人分）	ご飯 お茶碗軽く 1杯分（100g） かぼちゃのサラダ 1パック（100g） ベーコン（薄切り）1/2パック（20g） 牛乳 1カップ（200ml） バター 大さじ1（13g） 塩 小さじ1/2（3g） こしょう 少々					
作り方	1 フライパンにバターを入れ溶かし、かぼちゃのサラダとベーコンを軽く炒める。 2 ご飯を加えてほぐし、牛乳を入れて塩・こしょうで味を整える。 3 そのままとろみがつくまで少し煮る。					
料理の説明	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者も食べやすい甘いリゾット。</li> <li>・材料をフライパンに入れて煮込むだけで具沢山のリゾットが出来る。</li> </ul>					
調理のワンポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フライパン1つで出来るお手軽メニュー。</li> <li>・スーパーやコンビニで売っているかぼちゃのサラダを使うので調理も簡単。</li> </ul>					
栄養価	エネルギー 646kcal たんぱく質 13.7g 脂質 35.6g 炭水化物 65.9g 食塩相当量 4.5g					

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