


高齢者にやさしい簡単料理レシピ

<p>料理名</p> <p>さば缶としょうがの簡単そぼろ丼</p>	<table border="1"> <tr> <td>低栄養予防</td> </tr> <tr> <td>主食</td> </tr> <tr> <td>魚</td> </tr> </table>	低栄養予防	主食	魚									
低栄養予防													
主食													
魚													
<p>材料・分量（1人分）</p> <p>ごはん 中1杯（150g）</p> <p>さば水煮缶 1/3缶（固計量50g程度）</p> <p>にんじん 小1/3本（40g）</p> <p>長ネギ 1/6本（10g）</p> <p>おろししょうが 小さじ1/3</p> <p>醤油 大さじ1/6</p> <p>砂糖 小さじ1/3</p>													
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 さば水煮缶は水気を切りほぐす。にんじんと長ネギをみじん切りにする。 2 フライパンに、さば水煮缶・にんじん・長ネギ・おろししょうがを入れ、中火にかける。木べらで絶えず混ぜながら5分ほどいる。 3 水分が飛んできたら弱火にし、調味料を加え、さらにパラパラになるまで、2分ほどいる。 4 皿にご飯を盛り、その後3を盛り付ける。 													
<p>調理のワンポイント</p> <p><さばそぼろが余ったら…保存方法></p> <ul style="list-style-type: none"> ・冷蔵：2日くらい ・冷凍：ジッパーつきの袋に入れて2週間くらい <p><さばそぼろを使ったお手軽料理></p> <ul style="list-style-type: none"> ・食パンに、さばそぼろ・スライスチーズをのせて、トースターで焼く。 ・おにぎりやおにぎらずの具にする。 													
<p>栄養価（1人分）</p> <table> <tr> <td>エネルギー</td> <td>410kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>15.8g</td> <td>脂質</td> <td>8.8g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>62.9g</td> <td>食塩相当量</td> <td>0.6g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		エネルギー	410kcal	たんぱく質	15.8g	脂質	8.8g	炭水化物	62.9g	食塩相当量	0.6g		
エネルギー	410kcal	たんぱく質	15.8g	脂質	8.8g								
炭水化物	62.9g	食塩相当量	0.6g										

レシピ提供：羽村市健康課
東京都西多摩保健所