

高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名	基本料理				
全粥					
材料・分量 (2食分) 米 2/3カップ (100g) 水 2・1/2カップ強 (米1に対し水5) 塩 適量					
作り方	<ol style="list-style-type: none">1 汚れを落とす程度に米を洗い、30分程度ザルにあける。2 好みの水加減にし、強火で沸かす。3 沸騰したら火を弱くしてフタをずらして、30～40分煮る。4 塩をひとつまみ入れて火を止め、底からかき混ぜる。				
調理のワンポイント	○簡単におかゆを作るには、炊いたごはん（レトルトごはん）から作ることができます。その場合、ごはん 1 : 水 2 の割合で鍋に入れ、強火で熱し、沸騰後、弱火にして煮てください。				
栄養価 (1食分)					
エネルギー	178kcal	たんぱく質	3.1g	脂質	0.5g
炭水化物	38.6g	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