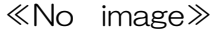


## 高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名		低栄養予防			
やきとり缶で親子丼（具）		主菜			
		肉	卵		
材料・分量（目安量）					
焼き鳥缶（たれ）	1 缶				
玉葱	1 / 8 個				
卵	1 個				
作り方					
<p>1 皿に焼き鳥缶と薄切りにした玉葱を入れ、ラップをしてレンジで約1分加熱する。</p> <p>2 卵を溶き、1に加え、さらにレンジでもう1分（1分～1分半）かける。</p>					
調理のワンポイント					
<ul style="list-style-type: none"> <li>火を使わず、電子レンジでできる。</li> </ul>					
栄養価					
エネルギー	461kcal	たんぱく質	13.0g	脂質	8.8g
炭水化物	77.8g	食塩相当量	0.9g		

レシピ提供：奥多摩町福祉保健課  
東京都西多摩保健所