

高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名		<table border="1"> <tr> <td>低栄養予防</td> </tr> <tr> <td>主菜</td> </tr> <tr> <td>魚</td> </tr> </table>		低栄養予防	主菜	魚
低栄養予防						
主菜						
魚						
さば缶カレー						
材料・分量（目安量）		<<No image>>				
さばの味噌煮缶	1缶					
トマト	1個					
すりおろししょうが	少々					
カレー粉	小さじ1/3～ （お好みで加減する）					
作り方						
1 トマトはざく切りにしておく。 2 さらに全ての材料を入れ、ラップをして温める。						
調理のワンポイント						
・トマトはトマト缶（1/3缶）に変えても良い。						
栄養価（目安量の分量）						
エネルギー	337kcal	たんぱく質	23.6g	脂質	19.1g	
炭水化物	19.2g	食塩相当量	1.5g			

レシピ提供：奥多摩町福祉保健課
東京都西多摩保健所