


高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名		低栄養予防			
おかかと炒り卵のおにぎり		主食			
		卵			
材料・分量（おにぎり2個分）					
ごはん	軽く茶碗2杯				
卵	1個				
砂糖	小さじ1				
サラダ油	大さじ1/4				
鰹節パック	1/2パック				
醤油	大さじ1/4				
作り方					
<p>1 卵は割りほぐし、砂糖を混ぜる。サラダ油を敷いたフライパンで炒り卵を作る。</p> <p>2 鰹節1パックに醤油を混ぜる。</p> <p>3 ご飯茶碗軽く2杯分に1、2を混ぜ、2等分にして握^{にぎ}る。</p>					
調理のワンポイント					
<ul style="list-style-type: none"> 具を変えて、さまざまなおにぎりを楽しむ。 					
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：羽村市健康課
東京都西多摩保健所