


高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名		コンビニ食材			
焼き鳥としょうがの混ぜごはん		主食			
		肉			
材料・分量（1人分）					
ごはん 1人分					
焼き鳥缶 1/2缶					
焼き鳥缶（汁） 小さじ1					
おろししょうが 少々					
醤油 少々					
青のり 少々					
作り方					
1 焼き鳥を細かく切る。					
2 温かいごはん、焼き鳥、焼き鳥缶汁、おろししょうが、醤油、青のりを加えて混ぜる。					
3 器に盛り付ける。					
調理のワンポイント					
○青のりは、細かく刻んだ青じそに代えても美味しく出来ます。					
○お好みで酢（少々）を加えて混ぜるとさっぱりとした仕上がりになります。					
栄養価					
エネルギー	380kcal	たんぱく質	16.3g	脂質	5.4g
炭水化物	64.1g	食塩相当量	1.8g		

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