


高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名	基本料理				
七分粥					
材料・分量 (2食分)					
米	1/2カップ (80g)				
水	2・3/4カップ (米1に対し水7)				
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、 <u>ごはん 1 : 水 3</u> 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	142kcal	たんぱく質	2.4g	脂質	0.4g
炭水化物	30.8g	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