


高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名 アジフライのおろし煮	<table border="1"><tr><td>コンビニ食材</td></tr><tr><td>主菜</td></tr><tr><td>魚</td></tr></table>	コンビニ食材	主菜	魚
コンビニ食材				
主菜				
魚				
材料・分量（1人分） アジフライ 1枚 大根おろし 1/2カップ だし汁 1カップ（200ml） めんつゆ 大さじ1（15ml） 細ねぎ 1本 水溶き片栗粉 少々				
作り方 1 細ねぎは細かく切る。 2 大根おろしは水気を切らない状態で準備する。 3 鍋に大根おろし、だし汁、めんつゆ、細ねぎを加えて火にかける。 4 沸騰したら水溶き片栗粉でトロミをつける。 5 縦に2つに切ったアジフライを器に盛り、4をかける。				
調理のワンポイント ○大根おろしは、市販されているものを使用しても美味しく出来ます。 ○唐揚げやとんかつなどでも、美味しく出来ます。 ※食べやすいように、一口大にするなど工夫してください。				
栄養価 エネルギー 256kcal たんぱく質 17.3g 脂質 10.8g 炭水化物 21.1g 食塩相当量 2.3g				

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