


## 高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名		コンビニ食材			
ミートボールとポテトのチーズ焼き		主菜			
		肉	芋		
材料・分量（1人分）					
ミートボール	1袋				
冷凍ポテト	2本（20g）				
塩・こしょう	少々				
トマトピューレ	大さじ3（45g）				
ピザ用チーズ	大さじ1強（20g）				
作り方					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1 ミートボールは半分に切る。</li> <li>2 冷凍ポテトは電子レンジにかけてやわらかくする。</li> <li>3 器にミートボールと冷凍ポテトを並べて塩・こしょうをする。</li> <li>4 トマトピューレをかけて、チーズをかける。</li> <li>5 オーブントースターに入れて8～10分焼く。</li> </ol>					
調理のワンポイント					
<p>トマトピューレは、クリームソースやピザ用ソースなど好みのソースを使っても美味しく出来ます。</p> <p>出来て時間が経つと固くなってしまいますので、出来立てをお召し上がりください。</p>					
栄養価					
エネルギー	281kcal	たんぱく質	13.3g	脂質	17.3g
炭水化物	18.3g	食塩相当量	1.6g		

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