


高齢者にやさしい簡単料理レシピ

<p>料理名</p> <p>いわしの蒲焼き丼 <small>かばや</small></p>	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">コンビニ食材</td> </tr> <tr> <td colspan="2">主食</td> </tr> <tr> <td>魚</td> <td>卵</td> </tr> </table>	コンビニ食材		主食		魚	卵						
コンビニ食材													
主食													
魚	卵												
<p>材料・分量（1人分）</p> <p>ごはん 1人分</p> <p>いわしの蒲焼缶詰 1/2缶（50g）</p> <p>いわしの蒲焼缶詰（汁） 小さじ1（6ml）</p> <p>めんつゆ 小さじ2（12ml）</p> <p>水 1/4カップ（50ml）</p> <p>玉ねぎ 1/4個（40g）</p> <p>ほうれん草 1/8束（20g）</p> <p>卵 1個</p>													
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 玉ねぎを薄切りにする。 2 ほうれん草をやわらかく茹でて、一口大に切る。 3 いわしの蒲焼きを縦に2等分する。 4 鍋に水、いわしの蒲焼缶詰汁、めんつゆ、玉ねぎを入れて火にかける。 5 2～3分煮たら、いわしの蒲焼き、ほうれん草を加えてひと煮たちさせる。 6 卵を溶いて流しいれ、ふたをして弱火で煮る。 7 ご飯を盛り付けて、6を乗せる。 													
<p>調理のワンポイント</p> <p>缶詰はお好きなものを使用してください。</p>													
<p>栄養価</p> <table> <tr> <td>エネルギー</td> <td>520kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>21.9g</td> <td>脂質</td> <td>15.2g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>70.6g</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.2g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		エネルギー	520kcal	たんぱく質	21.9g	脂質	15.2g	炭水化物	70.6g	食塩相当量	2.2g		
エネルギー	520kcal	たんぱく質	21.9g	脂質	15.2g								
炭水化物	70.6g	食塩相当量	2.2g										

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