


## 高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名  三分粥	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">基本料理</span>
材料・分量（2食分） 米 1/8カップ（20g） 水 2カップ（米1に対し水20） 塩 適量	
作り方 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 8</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 36kcal たんぱく質 0.6g 脂質 0.1g 炭水化物 7.7g 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