


高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名	基本料理				
五分粥					
材料・分量（2食分） 米 1/3カップ（50g） 水 2・1/2カップ強（米1に対し水10） 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 <p>○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 4</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。</p>					
栄養価（1食分）					
エネルギー	89kcal	たんぱく質	1.5g	脂質	0.2g
炭水化物	19.3g	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