


高齢者にやさしい簡単料理レシピ

<p>料理名</p> <p>じゃがいものお焼き</p>	<table border="1"> <tr> <td>やわらか</td> </tr> <tr> <td>その他(おやつ)</td> </tr> <tr> <td>その他(芋)</td> </tr> </table>	やわらか	その他(おやつ)	その他(芋)									
やわらか													
その他(おやつ)													
その他(芋)													
<p>調理時間</p> <p>15分</p>													
<p>材料・分量(1人分)</p> <p>じゃがいも 中1個(100g)</p> <p>片栗粉 大さじ1/2(4.5g)</p> <p>植物油 大さじ1/2(6.5g)</p> <p>スライスチーズ 1枚(13g)</p> <p>青のり 適量(0.5g)</p> <p>ポン酢しょうゆ 大さじ1/2(7.5g)</p>													
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 じゃがいもは、良く水洗いして芽を取り除く。 2 じゃがいもは、おろし金ですりおろし片栗粉を入れる。 3 フライパンを熱して、油をひき、2をお玉ですくって落とし平たくする。 片面に青のりをのせ、両面をこんがり焼く。 青のりの面にスライスチーズをのせ、少しとけたら出来上がり。 4 ポン酢しょうゆを小皿に入れ、つけて食べる。 													
<p>料理の説明</p> <p>調理のワンポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいもは、皮付きのまますりおろす。 ・一人分2個を目安に作る。 ・じゃがいもの水分の様子で片栗粉を調節する。 ・じゃがいもは、うすくのばしてこんがり焼く。 													
<p>栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>199kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>4.9g</td> <td>脂質</td> <td>10.0g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>22.2g</td> <td>食塩相当量</td> <td>0.8g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		エネルギー	199kcal	たんぱく質	4.9g	脂質	10.0g	炭水化物	22.2g	食塩相当量	0.8g		
エネルギー	199kcal	たんぱく質	4.9g	脂質	10.0g								
炭水化物	22.2g	食塩相当量	0.8g										

レシピ提供：地域活動栄養士会 のらぼうず
東京都西多摩保健所