


高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名 きんぴらのチャーハン	<table border="1"> <tr> <td>やわらか</td> </tr> <tr> <td>主食</td> </tr> <tr> <td>野菜</td> </tr> </table>	やわらか	主食	野菜
やわらか				
主食				
野菜				
調理時間 <p style="text-align: center;">10分</p>				
材料・分量（1人分） ご飯 茶碗中1杯（150g） きんぴらごぼう(市販の惣菜) 30g 塩 0.5g 醤油 小さじ1/2（3g） 油 大さじ1（12g） 万能ねぎ 2本（15g） 白ごま 小さじ1（3g）				
作り方 1 きんぴらごぼうは、細かく刻んでおく。 2 フライパンを熱して油をひき、1のきんぴらごぼう、ご飯、塩、醤油を炒め合わせる。 3 2を器に盛り、小口切りにした万能ねぎと白ごまを散らす。				
料理の説明 調理のワンポイント ・市販の惣菜「きんぴらごぼう」を使うと簡単に出来る。				
栄養価 エネルギー 440kcal たんぱく質 5.6g 脂質 16.5g 炭水化物 64.2g 食塩相当量 1.5g				

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