


## 高齢者にやさしい簡単料理レシピ

|   |  |       |         |       |       |    |      |      |       |       |      |  |  |
|---|--|-------|---------|-------|-------|----|------|------|-------|-------|------|--|--|
| 料理名<br>さんまの蒲焼き丼 <small>かばや</small>  | <table border="1"> <tr> <td>低栄養予防</td> <td>やわらか</td> </tr> <tr> <td colspan="2">主食</td> </tr> <tr> <td colspan="2">魚</td> </tr> </table> | 低栄養予防 | やわらか    | 主食    |       | 魚  |      |      |       |       |      |  |  |
| 低栄養予防   | やわらか   |       |         |       |       |    |      |      |       |       |      |  |  |
| 主食  |  |       |         |       |       |    |      |      |       |       |      |  |  |
| 魚   |  |       |         |       |       |    |      |      |       |       |      |  |  |
| 調理時間<br><br><div style="text-align: center; font-size: 24pt;">25分</div>   |   |       |         |       |       |    |      |      |       |       |      |  |  |
| 材料・分量（1人分）<br>ご飯 150g<br>さんまの蒲焼き(缶詰) 50g<br>ほうれん草 35g<br>紅しょうが 少々(3g)<br>みりん 大さじ1(16g)<br>しょう油 小さじ1/2(3g)<br>もみ海苔 1/4枚(0.5g)  |  |       |         |       |       |    |      |      |       |       |      |  |  |
| 作り方<br><ol style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草を茹で、食べやすい長さに切る。</li> <li>フライパンにみりんを入れて火にかけ、沸騰したらサンマの蒲焼きを汁ごと入れてさっと温める。</li> <li>器にご飯を盛り、もみ海苔を散らし2のサンマの蒲焼きをのせる。</li> <li>フライパンの残ったタレにしょう油を加え、ほうれん草をからめ3に盛り付ける。</li> <li>残ったタレをかけ、紅しょうがをのせる。</li> </ol> |  |       |         |       |       |    |      |      |       |       |      |  |  |
| 料理の説明<br><br>調理のワンポイント<br>・味の付いた魚の缶詰を利用すると簡単に出来る。   |  |       |         |       |       |    |      |      |       |       |      |  |  |
| 栄養価<br><table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>414kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>13.7g</td> <td>脂質</td> <td>7.1g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>69.1g</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.4g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>                          |  | エネルギー | 414kcal | たんぱく質 | 13.7g | 脂質 | 7.1g | 炭水化物 | 69.1g | 食塩相当量 | 1.4g |  |  |
| エネルギー   | 414kcal  | たんぱく質 | 13.7g   | 脂質    | 7.1g  |    |      |      |       |       |      |  |  |
| 炭水化物  | 69.1g  | 食塩相当量 | 1.4g    |       |       |    |      |      |       |       |      |  |  |

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