


高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名		コンビニ食材			
サラダチキンとちくわのピカタ		主菜			
		肉			
材料・分量（1人分）					
サラダチキン	1/2個（50g）				
ちくわ	1本（25g）				
青のり	小さじ1/2				
小麦粉	少々				
塩・こしょう	少々				
卵	1個				
粉チーズ	少々				
作り方					
1 サラダチキンは食べやすい大きさにそぎ切りにする。					
2 ちくわは縦半分に切って2等分にする。					
3 1・2に塩・こしょうをして、小麦粉をはたく。					
4 卵を溶いて、粉チーズ、青のりを入れる。					
5 フライパンに油（分量外）をひき、サラダチキンとちくわに4をたっぷりつけて弱めの中火で両面焼く。					
6 器に盛り付ける。					
調理のワンポイント					
青のりは、パセリに代えて作っても美味しく出来ます。					
栄養価					
エネルギー	225kcal	たんぱく質	24.8g	脂質	9.0g
炭水化物	9.1g	食塩相当量	1.7g		

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