


高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名 サバじゃが	<table border="1"> <tr> <td>低栄養予防</td> <td>やわらか</td> </tr> <tr> <td colspan="2">主菜</td> </tr> <tr> <td colspan="2">魚</td> </tr> </table>	低栄養予防	やわらか	主菜		魚							
低栄養予防	やわらか												
主菜													
魚													
調理時間 <p style="text-align: center;">15分</p>													
材料・分量（1人分） サバ味噌缶 1/2 缶（50g） じゃがいも 小1個（90g） 玉ねぎ 1/4 個（30g） 人参 1/6 本（30g）													
作り方 <ol style="list-style-type: none"> 1 玉ねぎは薄切り、じゃがいも・人参は1口大に切る。 2 鍋にサバ味噌缶を汁ごと入れ、サバ味噌缶と同量の水をいれる。 3 2の鍋に1の野菜を入れ火にかける。 4 煮立ってきたら軽く混ぜ10から15分ほど弱火で煮る（野菜に火が入ればよい。）。 													
料理の説明 <ul style="list-style-type: none"> ・調味料を使わず手軽に調理できる。 ・骨まで食べられカルシウムも豊富な魚の缶詰を利用。 調理のワンポイント <ul style="list-style-type: none"> ・サバ味噌缶ではなく、サバ醤油缶でもよい。 													
栄養価 <table> <tr> <td>エネルギー</td> <td>210kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>10.3g</td> <td>脂質</td> <td>7.1g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>23.5g</td> <td>食塩相当量</td> <td>0.6g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		エネルギー	210kcal	たんぱく質	10.3g	脂質	7.1g	炭水化物	23.5g	食塩相当量	0.6g		
エネルギー	210kcal	たんぱく質	10.3g	脂質	7.1g								
炭水化物	23.5g	食塩相当量	0.6g										

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