

管理栄養士
オススメ

簡単!ズボラ飯 プラス

ワン

高齢者
向け

今回のレシピは
タンパク質に注目!



*材料(3人分)

米(1合)・やきとり缶たれ味(1缶)・白菜キムチ(70g)・マイタケ(1袋)・きざみねぎ・きざみのり(お好み)

《1人分栄養価》

タンパク質8.1g、エネルギー233kcal
食塩相当量1.0g



パカッと、
とりキムごはん

所要
3分

- ① 米は少なめの水加減にし、20~30分浸しておく。
- ② ①にやきとり缶(たれごと)・白菜キムチ・一口大にちぎったマイタケを入れて炊飯器で炊く。
- ③ ②を茶碗に盛り付け、お好みできざみねぎときざみのりをトッピングする。

※所要時間は米の浸漬時間・炊飯時間を除く

ごはんには鶏肉を加えることで高齢期に特に不足しやすいタンパク質が無理なくとれます。やきとり缶を使えば調味料いらずで手間なく簡単です。



千種保健センターの
加藤さん

問 健康福祉局健康増進課
☎263-3126 FAX263-3125



ホームページ
「なごや食育ひろば」
でも情報発信中→

