

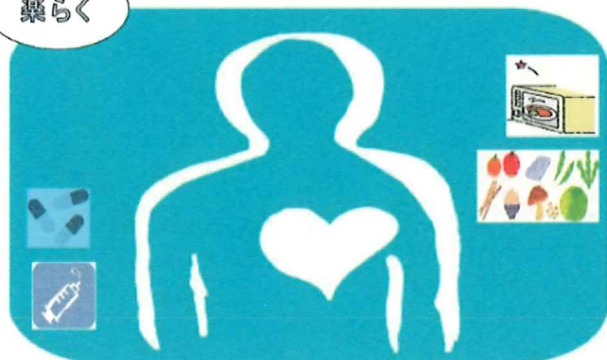
第2弾 お役立てレシピ集～病気・状態別調理～

高知県リハビリテーション研究会「食を考える委員会」では、このたび病気・状態別に対応したレシピ集が発刊の運びとなりました。皆様の職場や家庭でご活用ください。

お役立てレシピ集

～病気・状態別調理～

楽しく



* 料理の作り方は、

- 1.切る
- 2.煮る・炒める
- 3.味付ける

…ステップクッキングで、わかりやすい！

* 高齢者によく見られる病気と食事について

「日常生活で気を付けたい事」

「食事作りのポイント」

「食品・料理の選び方」

…をまとめて、見やすい！

高血圧



豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め

15分



エネルギー 295 kcal
たんぱく質 13.4 g
塩分 1.3 g

材料 (1人分)

豚細切れ肉	70g
玉ねぎ	1/4個 (60g)
サラダ菜	10g
小麦粉	小さじ1 (3g)
サラダ油	大さじ1/2 (6g)
A: 酒	小さじ1 (5g)
ケチャップ	大さじ1 (15g)
ウスターソース	小さじ1/2 (3g)
淡口しょうゆ	小さじ1/2 (3g)

作り方

1. 下処理
ぶり袋に小麦粉を入れ、豚肉にまんべんなくまぶす。玉ねぎは薄くスライスしておく。
2. 炒める
フライパンを熱し、油をひいて豚肉の色が変わるまで炒め、一旦取り出す。玉ねぎを入れてしんなりするまで炒めたら火を戻す。
3. 味付け・盛り付け
Aの調味料を入れ、炒め合わせて照りを出す。

ポイント

・肉に小麦粉をまぶすことで、肉の旨味を逃がさずやわらかく仕上がりが、とろみもつき、うす味でも味をしっかりと感じる。

本冊子の特色

- ・コンパクトサイズ(A5)で薄くて軽く、持ち運びやすい
- ・全ページ(84P)フルカラー
- ・病気・状態ごとに「主食、主菜、副菜」を組み合わせで料理ができる

価格 800円(税込み)

＜問い合わせ＞

高知県リハビリテーション研究会

食を考える委員会 担当者：

廣中美智
090-8625-8880