

料理が苦手な男性でもできるかんたんアレンジレシピ

調理時間  
15分食材費  
500円カロリー  
531kcal

ふだん料理をしない方でもひと手間でかんたんに！エネルギー・たんぱく質・塩分にも配慮しています♪

## 材料(3人分)

- |        |                             |
|--------|-----------------------------|
| 《主食》   | ・マルハニチロ 豆腐と卵のあんかけ(レトルト)3個   |
|        | ・はごろも パパッとライスやんわか(レトルト)1.5個 |
|        | ・酢、砂糖、塩 適宜                  |
| 《おかず》  | ・マルハニチロ 肉じゃが(レトルト)1.5個      |
|        | ・ふじっこ 里いも6粒                 |
|        | ・きぬさや 適宜                    |
| 《デザート》 | ・マルハニチロ ゼロリーもも風味(レトルト)1.5個  |
|        | ・明治 ブルガリアヨーグルト1個            |
|        | ・桃缶、黒豆煮 適宜                  |



## 作り方

- |        |  |
|--------|--|
| 《主食》   | ①酢、砂糖、塩を混ぜ寿司酢をつくる。                         |
|        | ② ご飯(1/2)をレンジでチンして、寿司酢を混ぜる。                |
|        | ③あたためた豆腐と卵のあんかけをかける。                       |
| 《おかず》  | ①きぬさやのすじを取り、斜めに切る。                         |
|        | ②里いも(2粒)を半分に切る。                            |
|        | ③お皿に里いもとあたためた肉じゃが(1/2袋)を盛り付け、きぬさやを添える。     |
| 《デザート》 | ①ゼロリーもも風味(1/4個)にヨーグルト(50g)を加え、混ぜ合わせる       |
|        | ②ゼロリーもも風味(1/4個)のをせカットしたもも(2切れ)黒豆煮(2個)を添える。 |

## ポイント1

## 材料の手配や作り方のコツ

- ・常温で日持ちもするので常備できる。
- ・寿司酢は市販のものを使うともっと楽ちん。
- ・時間もかけずに簡単料理。

## ポイント2

## 介護向けの食べやすさや栄養

- ・歯ぐきでつぶせるやわらかさ(UD2)を基本とした介護食です。
- ・味付けもしっかりしているのでアレンジをしてもおいしく食べられます。
- ・見栄えも良く、栄養価も高い料理にしました。