

たんぱく質

魚肉



もと
ご飯がすすむ定番中華！「素」を使って時短でおいしく！
おさかなソーセージのチンジャオロース

フレイル予防応援レシピ⑥（2人分）

おさかなソーセージ	1本	チンジャオロースの素
新じゃがいも	100g	（市販品 2人前）
たけのこ水煮（市販品）	100g	
ピーマン	2～3個	
白ネギ	10g	
しょうが	7g	

※参考値

調理時間 15分

たんぱく質量 11.7g

協力：名手病院管理栄養士

- ①じゃがいもはよく洗って芽があれば除き、皮ごと細切りにする。ピーマンはヘタと種を取って横に細切りにする。おさかなソーセージは斜め薄切りにし、細切りにする。たけのこ水煮（細切りにされた物）はざるにあげておく。しょうがはせん切りにする。
- ②フライパンに斜め切りにした白ネギとしょうが、サラダ油 1/2 をいれて混ぜ、中火にかけて香りがたったら①とおさかなソーセージを加える。チンジャオロースの素を加えて軽く煮立たせ、炒め合わせる。

フレイル予防応援レシピ
NPO法人フレイルサポート紀の川×



※塩分や脂質に配慮したレシピではありません。持病をお持ちの方、栄養指導をお受けの方はご注意ください。