

たんぱく質

まぐろ

具材を入れて炊飯スイッチを押すだけ！  
まぐろフレーク缶(味付)の炊き込みご飯



### フレイル予防応援レシピ⑦ (米2合)

まぐろフレーク缶(味付) 小 1 缶 70g  
にんじん 約 50g  
しめじ 1/2 株  
油揚げ 1 枚  
白だし 50ml  
サラダ油 大さじ 1



※参考値

調理時間 60分

たんぱく質量 47.3g

協力：名手病院管理栄養士

- ① にんじんは細めの拍子切り、油揚げも食べやすい大きさに切る。  
しめじは、石づきを切り落とし、ほぐしておく。
- ② といだお米を釜にいれ、白だし、サラダ油、まぐろフレーク缶(味付)の汁のみ入れる。そこへ通常通り2合の水加減になるように水を入れる。
- ③ まぐろフレーク缶(味付)、にんじん、しめじ、油揚げを入れてご飯を炊く。

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。