

たんぱく質

ツナ缶

具材を入れてスイッチ、ポンツ！とってもお手軽！

なめ茸とツナの炊き込みご飯



フレイル予防応援レシピ⑨

ツナ缶(オイル不使用)	70g	お米	2合
なめ茸(小1瓶)	120g	水(足し水)	大さじ1
にんじん	約50g	※お好みで	
酒	大さじ1		
小口ねぎや白ごま	お好みの量		※参考値

調理時間 約 60分

たんぱく質(1人前) 9.8g

協力：名手病院管理栄養士

- ① にんじんを細切りにする。
- ② 研いだお米を炊飯器に入れて定量の水を加え、ツナ缶を汁ごと、なめ茸、にんじん、酒、水(足し水)を入れ、具材のみかき混ぜる。炊飯のスイッチを押す。(炊き込みご飯モードがおススメです。)
- ③ 炊き上がったら、お好みで小口ねぎや白ごまをのせて出来上がり。

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。