

褥瘡のための

簡単美味しいごはんレシピ

鉄分補給

炊飯器で簡単調理①

～あさりのピラフ～



材料
2合分



米	2合
冷凍あさり	120g
ベーコン	4～5枚
ミックスベジタブル	100g
たまねぎ(スライス)	150g(1/2玉)
バター	20g
固形コンソメ	2個
パセリ(乾)	お好みで飾り程度

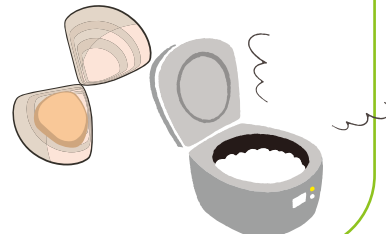
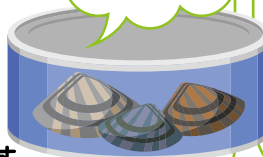
栄養価
1人分

エネルギー	239kcal
たんぱく質	7.0g
鉄分	1.5mg
ビタミンC	10mg
亜鉛	1.2mg
カルシウム	27mg
塩分	1.3g
n-3系脂肪酸	0.05g

鉄分

鉄分は、体のすみずみまで酸素を運搬したり、たんぱく質やビタミンCとともにコラーゲンの生成に関与する働きがあります。褥瘡の予防と治癒には欠かせません。ビタミンCと鉄分を一緒に摂取することで、鉄分の吸収効率をアップさせることができます。

生よりも
水煮缶の方が
鉄分が多く
含まれています



作り方



①お米は、通常通り洗米する。
水も2合の目盛りまで入れる。



②炊飯器に、バター以外の材料を
全て入れる。
③通常の炊飯モードで炊く。



④炊きあがったら、バターを加えて
混ぜる。
※味が薄い場合は、塩コショウで
調整してください。

食べやすくアレンジレシピ

カルシウム
UP!

【牛乳を足してリゾットに】



材料
1人分

ピラフ	100g
牛乳	200cc
ピザ用チーズ	20g

★作り方

- ①鍋に、ピラフお茶碗1杯に牛乳200ccを入れる。
- ②とろっとするまで煮る。
- ③最後にチーズを加えて溶かし完成。



栄養UP アレンジレシピ

【市販のたんぱく質強化のスープの素を追加♪】



リゾットレシピに、さらに(たんぱく質強化の)スープの素を足すと、たんぱく質UP♪コーンスープ味など、味のバリエーションも増えます♪