

## 栄養バッチリ♪簡単ランチ

調理時間  
16分

食材費  
563円

カロリー  
520kcal

冷凍食材を使用しないチルド製法。温めるだけで簡単！自然な食感と家庭的な味の健康レシピです。

### 材料(3人分)

#### <主食・おかず>

- ・和風ハンバーグ: 1個
- ・えのきのきんぴら: 15g
- ・豆腐のカニ風あんかけ: 30g
- ・かじきのトマト炒め: 50g
- ・大根なます: 15g
- ・菜の花とひじきのごま和え: 25g
- ・ご飯: 170g



### 作り方

#### <主食・おかず>

1. 片手鍋でお湯を沸かす(10ℓ程度)
2. 「温め可」と書かれている食材を温める(2~3分程度)
3. それぞれの材料をお皿に盛り付ける

#### ポイント1 材料の手配や作り方のコツ

- ・とにかく簡単！温めて盛り付けるだけです。
- ・お皿の色合いを考えれば更に美味しく見えます。

#### ポイント2 介護向けの食べやすさや栄養

- ・基本的に柔らかい食材を使用して食べやすくなっています。
- ・自然な食感で家庭的な味わい。だしにこだわり、塩分控えめ。栄養バランスに配慮したレシピです