



味覚の変化がある方へ

味が感じにくくなったときには、チーズや出汁・醤油などの旨味や塩味を利用し味付けを濃くすると食べやすくなります。

～ チーズリゾット～

【エネルギー：438kcal 塩分1.2g】

【材料(1人分)】

ごはん	150g	バター	3g
人参	15g	牛乳	50cc
玉葱	15g	チーズ	15g
ベーコン	20g		
粉チーズ・黒胡椒・パセリ 適量			



【作り方】

- ① 人参・玉葱・ベーコンを2cm角程度の大きさに切る。
- ② 鍋にバターを入れ火にかけて、①の具材を炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたらごはん・水を加えて水分が少なくなるまで煮込む。
- ④ 牛乳とチーズを入れ2～3分煮込み、器に盛る。
お好みで粉チーズと黒胡椒・パセリをかける。

～ 簡単雑炊～

【エネルギー：311kcal 塩分：1.3g】

【材料(1人分)】

ごはん	150g	鶏肉	50g
人参	10g	醤油	小さじ1/2
しめじ	15g	顆粒だし	小さじ1



【作り方】

- ① 人参・鶏肉は2cm角程度に切り、しめじは石づきをおとしておく。
- ② 鍋に水・醤油・顆粒だしを加え火にかけて温める。
- ③ 鶏肉と人参・しめじを加え2～3分煮る。
- ④ ごはんを加え、全体が柔らかくなり水分が少なくなるまで煮込む。