

在宅時間が
増えた

パーキンソン病患者さんのための

あんしんレシピ

vol.
4

ちくわとひじきの炊き込みご飯

体力をつけたい

便秘が気になる

買い置き食材で



このレシピについて

手軽に魚のたんぱく質を摂れる「ちくわ」と、食物繊維を含む「ひじき」を組み合わせた、ほっとする味の炊き込みご飯です。練り物は冷凍保存もでき、乾物とともに買い置きできます。お出かけが難しい中、ストックしておく便利な食品ですよ。

監修：高崎 美幸先生(管理栄養士)

栄養価(1人分)

エネルギー：339kcal
たんぱく質：7.5g
脂質：3.1g
炭水化物：66.5g
食物繊維：1.4g
食塩相当量：1.6g



武田薬品工業株式会社



おいしい健康

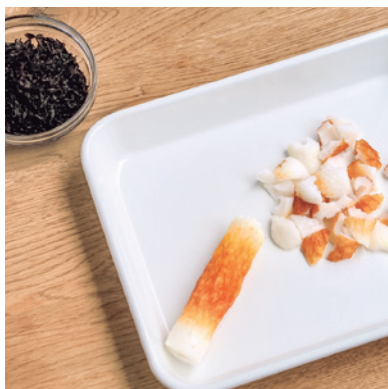
材料(1人分) ※作りやすい分量は2合分(4人前)からです。

米	1/2合(75g)	A	しょうゆ	小さじ1と1/3(8g)
ちくわ	1/2本(17.5g)		みりん	大さじ1/2(9g)
ひじき(乾燥)	2g		ごま油	小さじ1/2(2g)
			みつば	適宜(1g)

作り方

① ちくわをちぎる

ちくわは小さめにちぎり、ひじきは水でさっと洗います。



② 米を研ぎ、調味料を入れる

炊飯器に研いだ米とAを入れて、内釜の目盛りまで水を加えてさっと混ぜます。



③ 具材をのせる

①のちくわとひじきをのせ、炊飯器のスイッチを入れます。



④ 混ぜて器に盛る

炊き上がったら全体を混ぜて器に盛り、みつばをちぎってのせます。



＼安全に調理するために／

炊飯器は台所につきっきりで調理をする必要がない、パーキンソン病患者さんにとって頼れる家電です。特に炊き込みご飯は一度に色々な栄養が摂れるので、安全と栄養の両面からおすすめです。立って調理するときは、転倒を防ぐために時折“前”を見て視線を上げて、体勢を整えながらがよいでしょう。

監修：甘利 琢磨先生(作業療法士)

※本資料のレシピの栄養価は、文部科学省「日本食品標準成分表2015年版<七訂>」より算出しています。

