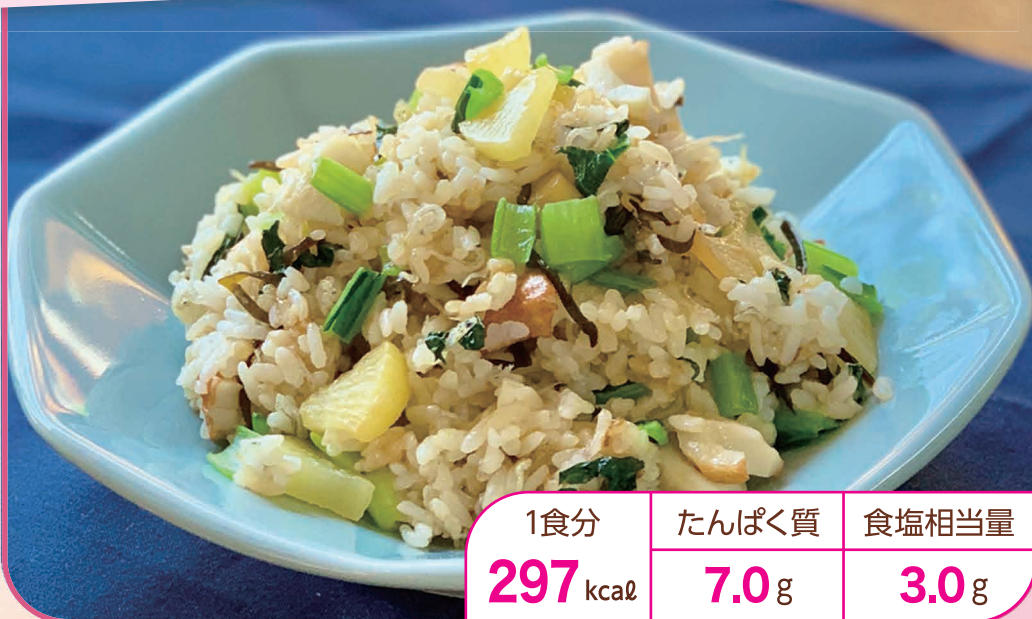


# 誤嚥性肺炎を防ぐ! のどを鍛える『噛むカム』レシピ

## たくあん入りチャーハン



1食分	たんぱく質	食塩相当量
297 kcal	7.0 g	3.0 g

### 材料 (1人前)

- ・玄米パックご飯(白米でもOK!)・・・1人前
- ・たくあん・・・20g
- ・ちくわ・・・30g
- ・小松菜・・・40～50g
- ・ちりめんじゃこ・・・10g
- ・塩昆布・・・2g
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・サラダ油・・・小さじ1



### 作り方

- ①たくあん、ちくわ、小松菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。パックご飯は表示通りに温めておく。
- ②フライパンに油を熱し、具材をさっと炒める。ご飯、塩昆布を入れ具材となじませたら、最後にしょうゆを鍋のふちから回し入れる。

炒めすぎに注意!

ピックアップ食材!



### たくあん

たくあんは食物繊維が豊富で、腸内環境を整え免疫機能を高める働きがあります。少し加えるだけで噛み応えも格段にアップします!!

