

豆腐の巾着煮



レシピのポイント

*包丁いらずで簡単！
油揚げの中に入れる具は、
全ての材料を混ぜて出来上
がり。

*カルシウムが豊富
カルシウムが多い食材であ
る豆腐・油揚げ・ひじきを
使っています。

材料（4人分）

絹ごし豆腐	1丁（300g）
卵	1個
枝豆（冷凍）	50g（殻付き）
A ひじき	2g
おろししょうが	小さじ1／2
片栗粉	大さじ1
塩	少々（0.5g）
油揚げ	4枚
だし汁	3カップ
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

1. 豆腐はキッチンペーパーに包み、重しをのせて水切りする。枝豆は殻から出す。
2. 油揚げは半分に切り、袋状にしてから油抜きをする。
3. ボウルにAを入れて均一に混ぜる。
4. 3のタネを油揚げに詰め、つまようじでとめる。
5. 鍋にだし汁・しょうゆ・みりんを入れて煮立たせたら、タネを詰めた油揚げを加えて煮る。
※浮くので耐熱性の皿などをのせて煮るとよい

高齢期の食事

高齢になると、食べにくいものが増えたり、食欲が落ちたりすることが原因となって、食事の量が減ることがあります。食事の量が減ると、体力が落ちて活動量が減り、さらに食事量が減るという悪循環に陥ってしまいます。

ごはんだけパンだけでなく、おかずに野菜をいれた卵とじをつけたり、すりみと野菜が入った味噌汁をつけるなどして、たんぱく質食品（肉・魚介・卵・大豆製品）と野菜を一緒に食べるように心がけましょう。食べられる量の中でバランスをとることがポイントです。

栄養成分（1人分）

エネルギー	154kcal	食物繊維	1.0g
たんぱく質	10.3g	カルシウム	108mg
脂質	8.7g	鉄分	1.8mg
炭水化物	7.5g	塩分	0.9g