

【低栄養予防・手軽にたんぱく質がとれる】

担々豆腐 (4人分)

豚ひき 200g
片栗粉 小さじ1

調味料①

砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1~
水 20cc

調味料②

無調整豆乳 180g
めんつゆ2倍濃縮大さじ4

絹ごし豆腐 300g

長ねぎ 10センチ
白すりごま 適量
ラー油 適量



- ①長ねぎはみじん切りにする。
豆腐は大きめの一口大に切る。
- ②鍋にひき肉、片栗粉、調味料①を入れて火にかけ、ひき肉をほぐすように炒める。
そこに調味料②と豆腐を入れて沸騰させないようにあたためる。
- ③味をととのえて長ネギを入れる。
器に盛り付け、お好みですりごま・ラー油をかける。

65歳以上の方が1日にとりたいたんぱく質

男性 60g

女性 50g

この1品で、
65歳以上の方の
1日に必要なたんぱく
質の1/4がとれます！

1人分栄養価	
エネルギー	200 kcal
たんぱく質	15.4 g
脂質	12.7 g
炭水化物	5.9 g
塩分相当量	1.5 g

【低栄養予防・手軽にたんぱく質がとれる】

なすの中華いため (4人分)

豚肉 150g
下味
(しょうゆ小さじ1・酒小さじ1)

ピーマン 3個
パプリカ赤 1/3個
なす 3本
長ネギ 10センチ
生姜 1かけ

サラダ油 大さじ1
追加用サラダ油 大さじ1
ごま油 小さじ1

調味液

中華だし 顆粒小さじ2
酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
塩 少々
砂糖・豆板醤・片栗粉 各小さじ1



- ① 豚肉はせん切りにして、下味をからめておく。
- ② ねぎと生姜はみじん切りにする。
- ③ なすはヘタを切る。長さを半分に切ってから太めのせん切りにして、水にさらす。
- ④ ピーマン・パプリカは種をとって、せん切りにする。
- ⑤ 調味液はあらかじめ混ぜておく。
- ⑥ フライパンにサラダ油大さじ1を熱して、②を炒める。香りがたってきたら、①の豚肉をほぐしながら炒める。7割火が通ったところでいったん取り出す。
- ⑦ フライパンにサラダ油大さじ1を足して、③なすの水分をキッチンペーパーで拭きとってから入れて炒める。しんなりしてきたら、④・⑤をいれて合わせる。⑥の豚肉も入れて全体を炒め合わせる。野菜から水分が多いときは水溶き片栗粉を追加してトロミを付ける。味を調えて、最後に風味づけのごま油を回し入れる。

1人分栄養価

エネルギー	181 kcal
たんぱく質	8.7 g
脂質	12.6 g
炭水化物	8.1 g
塩分相当量	1.0 g