ヘルスメイトおすすめメニュー

【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

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。

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 と豆腐を入れて沸騰させないようにあたためる。

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!

塩分相当量 1.5g

1人分栄養価

ヘルスメイトおすすめメニュー 西川町食生活改善推進員

【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

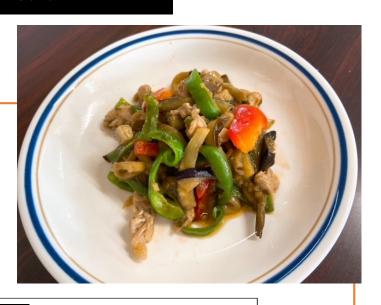
パプリカ赤 1 / 3 個

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

洒 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

豚肉はせん切りにして、下味をからめておく。

ねぎと生姜はみじん切りにする。

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。

ピーマン・パプリカは種をとって、せん切りにする。

調味液はあらかじめ混ぜておく。

フライパンにサラダ油大さじ1を熱して、 を炒める。

香りがたってきたら、 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。

フライパンにサラダ油大さじ1を足して、 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、 ・ をいれて合わせる。 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いれる。

1人分栄養価

エネルギー 181 kcal

たんぱく質 8.7g

脂質 12.6 g

炭水化物 8.1 g

塩分相当量 1.0g