低栄養予防レシピ　NO21

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

豆腐のグラタン

【1人前あたり】
エネルギー…　４６８kcal
たんぱく質…　３０.１ｇ
食塩相当量…　２.５ｇ

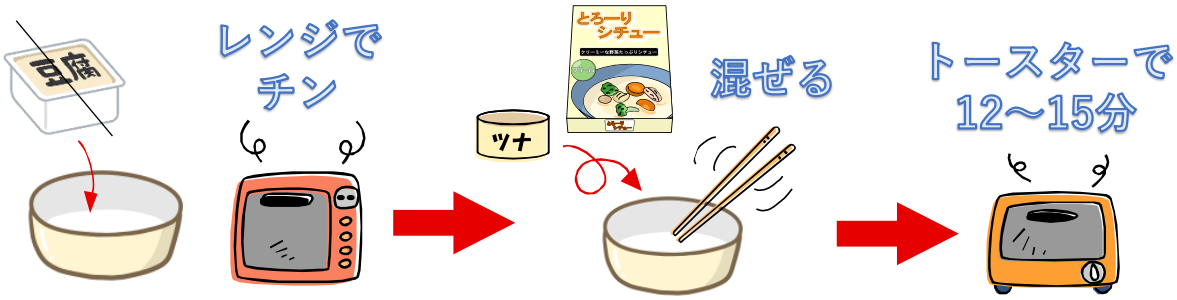
【レシピのポイント】

・水分で味が薄くなるので、豆腐はレンジで加熱し水切りをして下さい。
・豆腐･シーチキン･チーズでたん白質を多く摂れるようにしました。

【材　料】（２人前）

・絹ごし豆腐　　１丁
・シーチキン缶　　１缶
・ホワイトシチュー(市販品)　１袋
・ピザ用チーズ　　４０ｇ

【作り方】



1．グラタン皿に1/2に切った豆腐を入れラップをし、電子レンジでチンする。出てきた水分を捨てる。シーチキンを入れスプーンで崩しながら混ぜる。
2．シチューを上からかける。
3．上からピザ用チーズをのせてオーブントースターで12～15分程表面に焦げ目が付くまで焼く。

低栄養予防レシピ　NO22

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

厚揚げのチーズ焼き

【1人前あたり】
エネルギー…　２５７kcal
たんぱく質…　１８.１ｇ
食塩相当量…　１.２ｇ

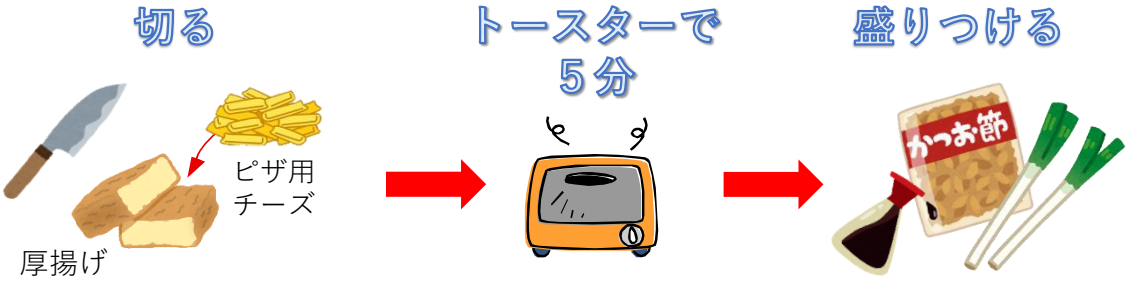
【レシピのポイント】

・厚揚げとチーズでしっかりたんぱく質を補給。
・厚揚げの油抜きは不要です。
・切って焼くだけの簡単調理。

【材　料】（１人前）

・厚揚げ	１００ｇ
・ピザ用チーズ	３０ｇ（ひとつかみ）
・かつお節	０.５ｇ
・ねぎ	３ｇ
・しょうゆ	３ｇ

【作り方】



1．厚揚げを一口大に切って、耐熱皿に並べる。
2．チーズを厚揚げの上に盛る。
3．トースターで５分焼く。
4．かつお節・ねぎを盛り、しょうゆをかける。

低栄養予防レシピ　NO23

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

大豆のツナポテト和え

【1人前あたり】
エネルギー…　２４９kcal
たんぱく質…　１３.１ｇ
食塩相当量…　０.６ｇ

【レシピのポイント】

・ツナ缶の油も利用することによってしっとりと食べやすくなりエネルギーアップにもなる。

【材　料】（１人前）

・大豆（水煮）	50ｇ
・じゃがいも	½個
・玉ねぎ	1/8個
・ツナ缶	1/2缶
・オリーブオイル	小さじ1杯
・塩	0.3ｇ
・こしょう	

【作り方】

1. 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、水けを絞ってとる。
2. じゃがいもは、角切りにし、鍋に入れてひたひたの水でやわらかくなるまで煮る。
3. １と２と大豆、ツナ、オリーブオイルをまぜ合わせ、塩とこしょうで味を調える。

低栄養予防レシピ　NO24

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

納豆オムレツ

【1人前あたり】
エネルギー…　１６７kcal
たんぱく質…　１１.２g
食塩相当量…　１.０g

【レシピのポイント】

・マヨネーズが卵をふんわりさせてくれます。

【材　料】（２人前）

	卵	２個
A	しょうゆ	小さじ１
A	砂糖	小さじ１
A	マヨネーズ	小さじ１/２
A	塩	少々
	納豆	１パック
	小ネギ	５ｇ
	油	小さじ１

【作り方】

1．卵を溶き、Ａを入れて良く混ぜる。
2．フライパンに油をひき、卵を流し入れる。
3．卵が半熟状態になったら、真ん中に納豆と切った小ネギをのせる。
4．納豆と小ネギをくるみながらオムレツを作る。

低栄養予防レシピ　NO25

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

ごま茸味噌汁

【1人前あたり】
エネルギー…　９７kcal
たんぱく質…　４.９g
食塩相当量…　１.１g

【レシピのポイント】

・いつもの味噌汁に練りごまを入れることにより、香りや味に風味が出て食欲をそそります。
・エネルギーアップにもなります。

【材　料】（２人前）

・えのき茸	適量
・絹ごし豆腐	１／４丁
・椎茸	２ケ
・味噌	大さじ１
・練りごま（白）	大さじ１
・水	３００cc
・はねぎ	少々

【作り方】

1．えのき茸、椎茸を食べやすい大きさに切って鍋で煮る。
2．豆腐と味噌を加える。
3．練りごまを加える。
4．お椀によそって、はねぎをのせる。

※具材は、人参、大根、南瓜、白菜、茄子などお好みに合わせてもよいです。

低栄養予防レシピ　NO26

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

たらこ豆腐

【1人前あたり】
エネルギー…　９６kcal
たんぱく質…　８.９ｇ
食塩相当量…　１.１ｇ

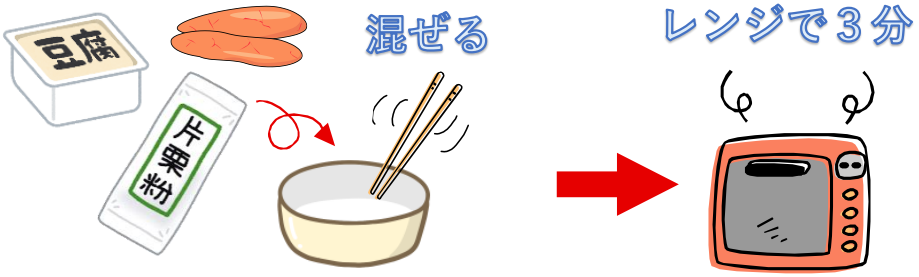
【レシピのポイント】

・豆腐に片栗粉を加えるので、
　ほどよいとろみがつきます。

【材　料】（１人前）

・絹ごし豆腐　　１００ｇ
　（木綿豆腐でも良いです）
・皮なしたらこ　　２５ｇ
　（皮つきでも良いです）
・片栗粉　　小匙１
・青葱　　適量

【作り方】



1．皮なしたらこを耐熱容器に入れます。
2．絹ごし豆腐の水気を軽くとります。
3．たらこが入っている耐熱容器に、2の絹ごし豆腐と片栗粉を加えます。
4．豆腐を崩しながら全体を混ぜ、ラップをします。
　３分程電子レンジにかけ、再度混ぜます。
5．４に、小口切りした葱を加えて、器に盛ります。
6．お好みで醤油をかけてください。