



フレッキー

(フレイル予防かき揚げ)

ポイント 生地に豆腐、具に大豆を使用して、たんぱく質アップ。きくらげ(ビタミンD)とチーズ(カルシウム)も加えて骨折予防。カレー粉を混ぜることで、調味料を使用せず減塩できます。

【材料4人分】

- きくらげ 3g 白ねぎ 50g
- 顆粒だし 0.5g 天ぷら粉 30g
- 砂糖 0.5g 絹ごし豆腐 200g
- しょうゆ 0.5g 片栗粉 大さじ3
- 蒸し大豆 90g カレー粉 1.5g
- 玉ねぎ 50g 顆粒だし 1g
- スライスチーズ 20g



【作り方】

- ①きくらげを顆粒だし、砂糖、しょうゆで煮る。
- ②玉ねぎはスライス、白ねぎは小口切りにする。
- ③スライスチーズは、一口大に切る。
- ④玉ねぎ、白ねぎ、チーズ、きくらげ、蒸し大豆を混ぜ合わせて天ぷら粉を入れ、合わせておく。
- ⑤絹ごし豆腐は水切りせず、つぶしてペースト状にしておく。
- ⑥⑤に片栗粉、カレー粉、顆粒だしを混ぜ合わせておく。
- ⑦④の具材と⑥の衣を混ぜ合わせ、丸く成型し170℃の油で3分程度揚げる。

栄養価 (1人分)	エネルギー 215kcal たんぱく質 8.7g 脂質 13.1g 炭水化物 18.5g カルシウム 108mg 食塩相当量 0.5g
--------------	--



ネバトロうどん

ポイント 卵、納豆、しらす等身近な食材でたんぱく質アップ。おくら、長いも、なめこのネバネバ食材が、腸内環境を整えたり、疲労回復を助けます。のどごしが良く、簡単に作れます。

【材料4人分】

- ゆでうどん 800g おろし生姜 適量
- おくら 4本 めんつゆ(2倍)
- 塩 適量 200cc
- 温泉卵 4個 水 200cc
- 長いも 300g 刻みのり 適量
- 青ねぎ 3本 大葉 20g
- しらす 75g なめこ 200g
- ひきわり納豆 120g



【作り方】

- ①おくらは板ずりしてゆで、小口切りにする。
- ②長いもは皮をむいてすりおろす。
- ③青ねぎは小口切りにする。
- ④大葉は軸を切り、縦半分に分けてから千切りにする。
- ⑤なめこはゆで、納豆は、かるく混ぜる。
- ⑥うどんはゆでて冷ます。
- ⑦めんつゆと水を合わせて鍋に入れて温める。
- ⑧⑥の上に①～⑤、他の具材を盛付けて、⑦を注ぐ。

栄養価 (1人分)	エネルギー 438kcal たんぱく質 24.7g 脂質 10.0g 炭水化物 68.1g カルシウム 137mg 食塩相当量 4.6g (つゆを 2/3 残した場合 2.4g)
--------------	---