

# たんぱく質たっぷりメニュー②

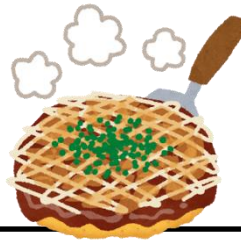
## (低栄養予防)

- ・ キャベツと豆腐のお好み焼き
- ・ パプリカの肉詰め
- ・ ブロッコリーともやしのスープ
- ・ 牛乳かん



たんぱく質 : 29.3g

# キャベツと豆腐のお好み焼き



材料	1人分	(4人分)
キャベツ	100 g	(400 g)
木綿豆腐	150 g	(600 g)
小麦粉	50 g	(200 g)
桜えび	1.5 g	(6 g)
サラダ油	小さじ1 (4 g)	(小さじ4 (16 g))
和風だしの素	1 g	(小さじ1 (4 g))
かつおぶし	少々	(少々)
紅しょうが	少々	(少々)
青のり	少々	(少々)
マヨネーズ	少々	(少々)
中濃ソース	5 g	(小さじ3、1/3 (20 g))
A トマトケチャップ	5 g	(大さじ1 (20 g))
はちみつ	7 g	(大さじ1 (28 g))
しょうゆ	3 g	(小さじ2 (12 g))

## ●作り方

- ①木綿豆腐をキッチンペーパーで包んでしばらく置き、水気を切る。ボウルに入れ、小麦粉、和風だしの素を加えてクリーム状になるまでよく混ぜる。さらに、細かく切ったキャベツ、桜えびを入れて混ぜる。
- ②Aを混ぜておく。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、①を入れて丸く形を整え、蓋をして中火で焼く。
- ④両面をこんがり焼いて皿に移し、Aを塗り、かつおぶし、青のり、マヨネーズをトッピングする。お好みで紅しょうがをのせる。

## ☆ポイント

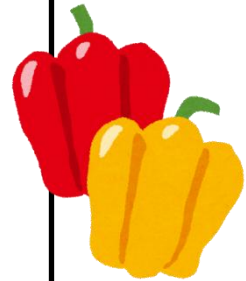
- ・豆腐が生地をふんわりさせて食べやすいです。
- ・桜えびと豆腐で、不足しがちなカルシウムやたんぱく質が摂取でき、野菜もたっぷりでバランスのよい一品です。

## ●栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
422kcal	17.6g	13.7g	55.2g	4.0g	1.8g

## パプリカの肉詰め

材料	1人分	(4人分)
赤パプリカ	50 g	(200 g)
豚ひき肉	40 g	(160 g)
れんこん	5 g	(20 g)
生しいたけ	5 g	(20 g)
ポン酢	5 g	(20 g)
塩	0.1 g	(0.4 g)
こしょう	少々	(少々)



### ●作り方

- ①みじん切りのれんこんと生しいたけとひき肉を混ぜ、塩・こしょうで味をつける。パプリカに詰める。
- ②180℃に温めたオーブンで10分くらい焼く（フライパンでも可）。ポン酢をかけてできあがり。

### ☆ポイント

- ・ひき肉を使うことで、たんぱく質を摂ることができます。

### ●栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
115kcal	8.1g	7.0g	5.1g	1.1g	0.4g

## ブロッコリーともやしのスープ

材料	1人分	(4人分)
ブロッコリー	20 g	(80 g)
もやし	20 g	(80 g)
塩	0.3 g	(1.2 g)
こしょう	少々	(少々)
コンソメ	1.5 g	(小さじ2 (6 g))
水	120 g	(480 g)



### ●作り方

- ①鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰したらもやしを入れる。  
ブロッコリーは小房に分けて、電子レンジにかけるか、別の鍋でさっと湯通ししておく。
- ②もやしに火が通ったら、ブロッコリーを加え、塩・コンソメ・こしょうを入れて味をととのえる。

### ☆ポイント


- ・具材は野菜のみでコンソメで味を付けたヘルシーなスープです。

### ●栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
13kcal	1.4g	0.1g	2.0g	1.2g	1.0g

## 牛乳かん

材料	1人分	(4人分)
牛乳	60 g	(240 g)
水	20 g	(80 g)
粉寒天	0.4 g	(1.6 g)
砂糖	12 g	(48 g)
みかん(缶)	20 g	(80 g)
パイナップル(缶)	20 g	(80 g)



### ●作り方

- ①鍋に水を入れ、分量の粉寒天を入れてよく混ぜてよく混ぜて溶かす。火にかけて沸騰したら、牛乳と砂糖を加えて火を止める。
- ②パイナップルは適当な大きさに切り、みかんとともに器に入れる。①を注いで、冷やし固める。

### ●栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
117kcal	2.2g	2.3g	22.3g	0.5g	0.1g