

## フレイル予防・改善レシピ②

前回はフレイルについてご説明しました。

今回はたんぱく質が多く含まれたレシピを紹介します。

### 高野豆腐のオランダ煮

#### 材料（2人分）

豚もも	40g	砂糖	10g
高野豆腐	20g	しょうゆ	10g
さつまいも	40g	だし汁	80g
たまねぎ	40g	片栗粉	4g
人参	15g	サラダ油	適量



#### ～作り方～

- ①高野豆腐を戻す。
- ②豚もも肉と高野豆腐は一口大、玉ねぎは半月切り、人参とサツマイモは角切りにそれぞれ切る。
- ③高野豆腐は片栗粉をまぶし、多めの油で揚げ焼きにする。
- ④豚肉、さつまいも、玉ねぎ、人参を油を熱した鍋で炒める。
- ⑤④にだし汁、砂糖、しょうゆ、高野豆腐を入れ軽くとろみがつくまで煮る。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
232 kcal	9.9 g	13.6 g	16.6 g	0.9 g

高野豆腐はたんぱく質、鉄分、カルシウムを多く含みます。

パサパサとした食感で苦手だと感じる方も

いらっしやると思いますが、油で揚げ、さらに煮ることで食感が変わります。ぜひお試しください。

お困りのことがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください。

