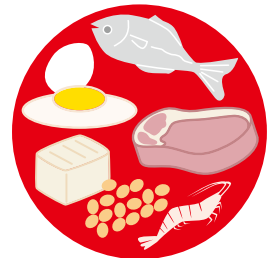




いつもの食事にたんぱく質をプラスしてみませんか？

たんぱく質は身体を作るための大切な栄養素。不足すると筋力が衰えて身体機能の低下につながります。たんぱく質は一度にたくさん摂るよりも何回か小分けに摂る方が筋肉を維持する効果が期待できます。おやつにヨーグルトや牛乳などを取り入れるのもおすすめです♪



栄養科 管理栄養士 森川 真弓

おからのポテト風サラダ

高たんぱく質で栄養満点！



混ぜるだけ♪
とっても簡単♪

食物繊維パワーで
便通にもいい

◆作り方

- ①玉ねぎ・きゅうり・にんじんをスライスし塩を振って5分ほど置き、水気を切る
- ②ボウルにおから・ツナ（缶詰）・野菜を入れて混ぜる
- ③マヨネーズを入れて混ぜ合わせる

材料(2人分)

- おから(生) ……………100g
- きゅうり … (1/2本) 50g
- にんじん … (1/4本) 30g
- 玉ねぎ … (1/4個) 50g
- ツナ(缶詰) … (1缶) 70g
- マヨネーズ……………50g (大さじ4ほど)
- 塩こしょう……………少々

たんぱく質アップ



ポイント

- ◇じゃが芋の代わりにおからを使用。
- ◇茹でて潰す手間がないので時短にもGOOD
- ◇おからとツナ缶でたんぱく質がしっかり摂れます。
- ◇おからは生で使うため必ず新鮮な物を用意しましょう。
- ◇ご飯やパンにも合います♪

アレンジ
かつお節をプラスすれば和風に
カレー粉をプラスすれば洋風に



豆腐のムース

好きなトッピングを
楽しもう



ココアを入れてチョコ
ムース、抹茶を入れて
抹茶ムースに♪

◆作り方

- ①ボウルに絹豆腐を入れてなめらかになるまで混ぜる
- ②マシュマロを加えてふんわりとラップし、600Wのレンジで1分20秒～30秒加熱して混ぜる
- ③グラスに流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める

材料(2人分)

- 絹ごし豆腐 … (小サイズ1パック)150g
- マシュマロ … (中サイズ15個ほど)50g

トッピング(例1)

バナナ・きなこ・黒蜜

トッピング(例2)

いちご・生クリーム

固める前に生クリーム
を少し加えるとさらに
おいしい♪

ポイント

- ◇マシュマロがゼラチン・砂糖の代わりになります。混ぜて冷やすだけで簡単♪
- ◇飲み込む力が弱くなった人にもOK

