

シニアのためのレシピ

健康に過ごすための食生活に役立つ情報をご紹介します



今月の一品 ^{ひとしな} : 高野豆腐入り卵焼き



乾物の高野豆腐は常備しておく、メイン料理にも使用できる食材です。

使う際には、戻す手間がありますが、その分保存が効きます。

具材の組み合わせ次第で、和風にも洋風にもなじむので便利です。使い方をマスターしましょう。



<材料 2人分>

○豚ひき肉	60g
○玉ねぎ	60g
○舞茸	1/2P(50g)
○塩・こしょう	一つまみ・少々
○高野豆腐	1枚(16g)
○醤油	小さじ2
○南瓜	60g
○卵	2個
○オリーブ油	小さじ1
★トマトケチャップ	小さじ2
粒マスタード	小さじ1/2
★ブロッコリー	4房(80g)

[1人分 : エネルギー 262 kcal
たんぱく質 19.8g 脂質 14g 塩分 1.5g]

<作り方>

- ① 高野豆腐はぬるま湯で戻し、しっかり水気をきり、あらみじんにする。
- ② 玉ねぎは芯、皮を除き、みじん切り。舞茸はほぐして細かくする。
- ③ 南瓜は0.5ミリ厚に小さく切り電子レンジにかけ、柔らかくしておく(1~1.5分程度)。
- ④ フライパンに、豚ひき肉、玉ねぎ、舞茸、塩・こしょうを入れ、火にかけ中火で炒める。
- ⑤ 玉ねぎがしんなりとして水分が出てきたら、高野豆腐、醤油、水少々を加え、味をなじませる。
- ⑥ 割りほぐした卵にアツアツの⑤を入れてよく混ぜ、③の南瓜もさっくり混ぜる。
- ⑦ 空になったフライパンを洗い、火にかけオリーブ油を敷き、⑥の具を4等分にし、お玉などですくって、丸形になるように入れる。
- ⑧ 蓋をしてじっくり両面を焼く。(一度に4個、焼けない場合は、2回に分けて焼く)
- ⑨ お皿に⑦と茹でたブロッコリーを盛り、粒マスタードを混ぜたケチャップを添える。

一口メモ

*好みでスライスチーズを仕上がりのにのせても良いです。

*舞茸は、骨の形成に関わるビタミンD、ビタミンB2、食物繊維も豊富です。

たんぱく質分解酵素を含むので、卵と混ぜる前にしっかり火を通しましょう。

災害時の備蓄にもなる

乾物豆知識

乾物
いいとこどり

常温で長期保存でき、包丁なしで調理が可能
戻しも簡単、もしもの時に役立つ！

栄養価の幅が広がる

炭水化物に偏っている
非常用備蓄品や救援物資に
栄養価をプラス

ローリングストック向き

普段の食事に使うものを
使った分だけ補充
する食材として最適

ゴミ削減

調理の際にゴミが出ない

代表的な栄養素

食物繊維



切干し大根

カルシウム



干しえび

たんぱく質



高野豆腐

必須アミノ酸



カツオ節

シーチキン缶や
鯖缶と和えるだけ
水なしで切干し大根
が戻ります



青のりや白ごまと
合わせて栄養満点
おにぎりに



薄めた麺つゆに
5分漬けるだけで
煮物風に



ご飯や野菜に
かけるだけで、
食欲増進効果あり



高齢者食事学研究会のご案内

高齢者食事学研究会は、武蔵野市高齢者支援課の協力を得て、高齢期の栄養に関する知識や食事を作ること
食べることの楽しみをお伝えする活動を行っている栄養士の集まりです。主に50歳以上の市民の方を対象に、
生活習慣病予防料理講習会、男性のための料理教室などを行っています。また、高齢者食事学研究会では、
一緒に活動する栄養士・管理栄養士を募集しています。関心のある方、一緒に活動してみませんか。

市HPから「シニアためのレシピ」を
ダウンロードできます。また、レシピ動画
も配信しています。



お問い合わせ先 武蔵野市 健康福祉部
高齢者支援課 相談支援係 ☎0422-60-1846

※ 次回は令和6年2月頃発行予定です。