

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 : 油揚げの巾着焼き 2種類

畑の肉と言われる大豆製品を使った料理です。もう一品欲しい時にもお勧めです。油揚げはそれだけでもうまみがあるので、いろいろな食品と合わせてもおいしくできます。



<材料 2人分>

○油揚げ	2枚
○納豆・タレ・かれらし付	30g(小1パック)
○まぐろ水煮フレーク	40g
○スライスチーズ	1枚
○大葉	2枚
○きざみねぎ	大さじ1
○マヨネーズ	小さじ1
○楊枝	4本
○大根おろし(お好みで)	適量

[1人分 : エネルギー 208kcal たんぱく質 14.6g 脂質 16.9g 塩分 0.5g]

<作り方> 具は2種類 ※納豆+大葉+チーズ ※まぐろ水煮フレーク+大葉+チーズ

- ① 油揚げは中央で半分に切って、袋状に開く。大葉とスライスチーズは1枚を縦半分に切る。
- ② 納豆にきざみねぎ大さじ1/2 とからしと納豆のたれを半分量入れて、よく混ぜる。
- ③ 袋状に開いた油揚げ1枚に、大葉1/2枚、スライスチーズ1/2枚、②の半分量を入れて楊枝で閉じる。これを2つ作る。
- ④ まぐろ水煮フレークの汁気を切り、からしと納豆のたれを半分量とマヨネーズ、きざみねぎ大さじ1/2を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 袋状に開いた油揚げに、大葉1/2と④の半分量を入れて、楊枝で閉じる。これを2つ作る。
- ⑥ フライパンに③と⑤を並べ、弱火で蓋をして軽く焦げ目がつく程度に片面5分ずつ焼く。
- ⑦ 楊枝を取り除いて、皿に盛りつける。お好みで酢や大根おろしを添えても良い。

一口メモ

*スライスチーズは冷めても硬くならないので、納豆となじみやすくなります。

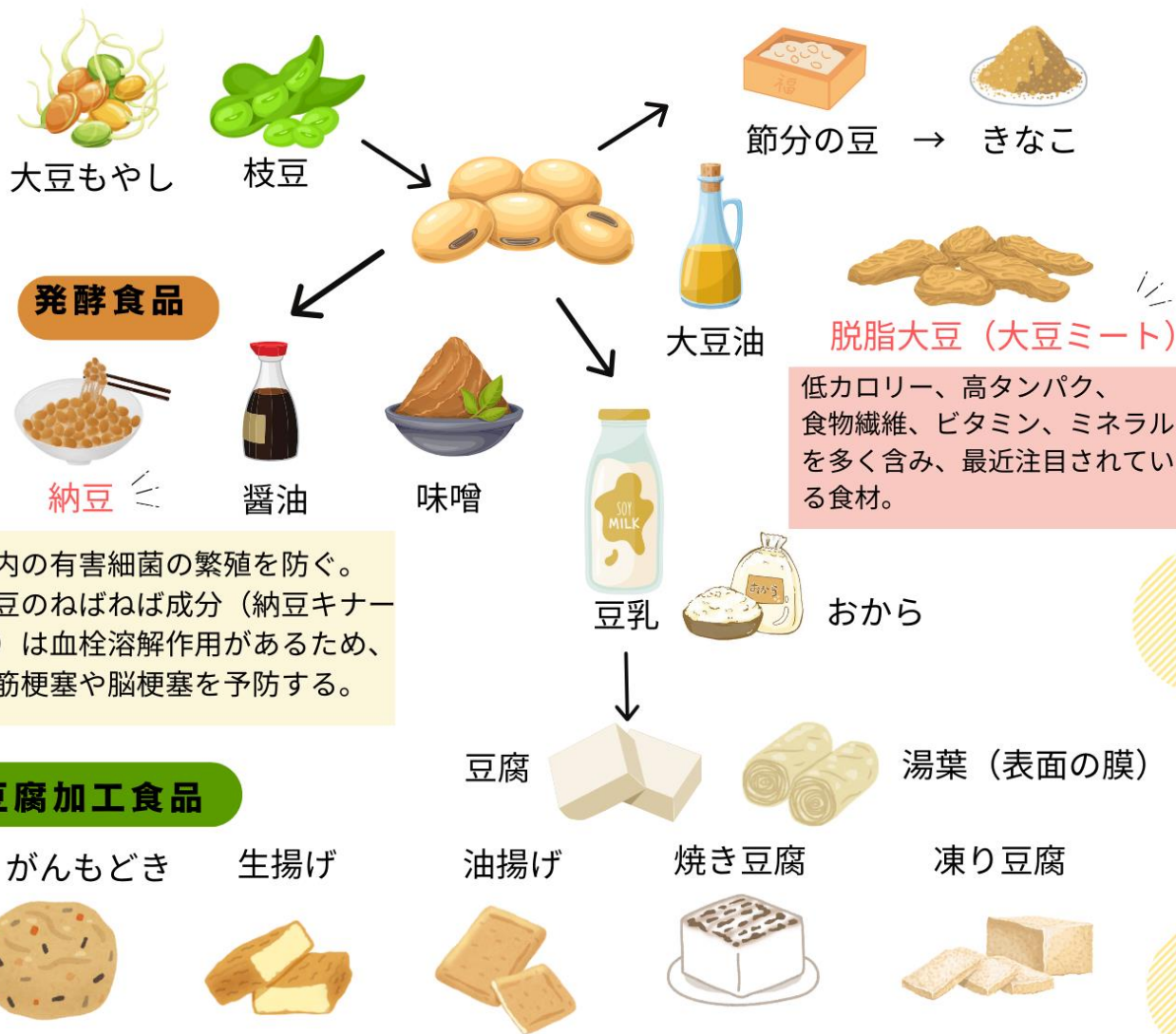
*油揚げの油分が気になるときは、電子レンジで油抜きができます。キッチンペーパー2~3枚で包み耐熱皿にのせて、600Wで30~40秒くらい温めます。そのままキッチンペーパーの上から軽く押さえます。

*魚焼きグリルを使う場合は、網にアルミホイルを敷いて具を詰めた油揚げを置きます。弱火で片面2~3分くらい焼きますが、焦げやすいので気をつけましょう。

大豆の加工品を知ってもっと食卓に！

良質のたんぱく質を多く含み、脂質にはコレステロール低下作用のあるリノール酸が多く含まれます。ビタミンB類やカリウムなども多く、女性ホルモンと類似している**大豆イソフラボン**は、更年期障害や、骨粗鬆症を予防します。

(※大豆イソフラボンの過剰摂取は逆効果になることもあります)



腸内の有害細菌の繁殖を防ぐ。納豆のねばねば成分（納豆キナーゼ）は血栓溶解作用があるため、心筋梗塞や脳梗塞を予防する。

豆腐加工食品

＊過剰摂取とは「毎食豆乳を飲む、毎食豆腐を1丁ずつ食べる、毎食納豆1個を食べる」など

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「シニアのためのレシピ」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