

フレイルを予防しよう！

厚揚げのとろろチーズ焼き

柴田町ホームページにはヘルスメイトが
考案したレシピ集を掲載しています。
QRコードよりご覧ください



(1人当たり)エネルギー:149kcal 食塩相当量:1.3g

ヘルスメイトからのワンポイントアドバイス



・火を使わずに短時間で完成する、簡単な料理です。

材料 (2人分)

- ・厚揚げ …1枚
- ・長芋 …100g
- ・スライスチーズ …1枚
- ・きざみねぎ …大さじ2
- ・**A**めんつゆ(3倍濃縮) …大さじ1
- ・**A**水 …大さじ1/2

作り方

- ① 厚揚げは1cm角に切り、長芋はすりおろす。
- ② 耐熱容器に厚揚げを入れて長芋をかけ、スライスチーズをのせて、**A**をかける。
- ③ 電子レンジの600Wで2分加熱し、きざみねぎを散らす。

レタスのホットサラダ



材料（2人分）

- ・レタス …5～6枚
- ・ミニトマト …2個
- ・ちりめんじゃこ …大さじ1
- ・にんにく(チューブ) …1～2cm
- ・黒こしょう …適量
- ・オリーブオイル …小さじ1

作り方

- ① レタスを洗って水気をしっかり切り、手で適当な大きさにちぎる。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけ、香りが出たらレタスとちりめんじゃこを加え、30秒ほど炒める。
- ③ 皿に盛り、4等分したミニトマトをトッピングし、黒こしょうを振る。



(1人あたり)エネルギー:41kcal 食塩相当量:0.3g

ヘルスメイトからのワンポイントアドバイス



- ・レタスを炒める時は短時間にすることで食感が残ります。
- ・アレンジとして粉チーズを加えることもおすすめです。