

おすすめレシピ

ご高齢者元気シリーズ

「厚揚げのピザ焼き」



1人分あたり

260kcal

たんぱく質 16.4g

カルシウム 371mg

塩分 0.8g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

厚揚げは、たんぱく質、カルシウムを豊富に含みます。
この1品で、たんぱく質は1日に必要とされる量の1/4~1/3
を、カルシウムは半分量を摂取できます。

調理が簡単ですので、ご高齢の方にもおすすめです。
玉ねぎの繊維を断つように切ると、噛みやすくなります。

【材料・2人分】

・厚揚げ	1枚
・トマトケチャップ	大さじ2
・玉ねぎ	1/3個
・ネギ	1/4本
・ミニトマト	4個
・ピザ用チーズ	20g
・パセリ(みじん切り)	少量

【作り方】

- ① 厚揚げは表裏に熱湯をかけて油抜きをし、厚さが半分になるように切ります。
玉ねぎ、ネギは薄切りにし、ミニトマトはヘタをとり、くし切りにします。
- ② トースターの天板に厚揚げをのせます。トマトケチャップをぬり、玉ねぎ、ネギ、ミニトマト、チーズの順にのせます。
チーズが溶けるまでこんがり焼きます。
- ③ 最後にパセリを散らします。

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

管理栄養士 信太 麻衣子