

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授

田村佳奈美 たむら・かなみ

具材でアレンジもできる

豆腐のふわふわ焼き

レシピ 11



栄養価 (1人分)

エネルギー.....221kcal
たんぱく質.....11.3g
脂質.....15.5g
炭水化物.....10.6g
食物繊維.....0.9g
鉄.....11.5mg
食塩相当量.....1.6g

材料 (2人分)

絹ごし豆腐
.....(小1個) 150g
あさり(缶詰)
.....70g(正味分)
かたくり粉
.....(大さじ2) 18g
紅しょうが(きざみ)
.....(大さじ2) 20g
鶏がらスープの素
.....(小さじ2/3) 3g
オリーブ油
.....(大さじ2) 24g
青ねぎ.....少々

つくりかた

- ① ボウルに軽く水を切った豆腐、かたくり粉、鶏がらスープの素を入れ、よく混ぜる。
- ② ①にあさりと紅しょうがを加えて混ぜる。
- ③ フライパンでオリーブ油を熱し、②を食べやすい大きさにして入れ、両面をこんがり焼く。
- ④ 皿に盛りつけ、青ねぎを散らす。

調理時間

約 15分

材料費 (1人分)

約 180円

おすすめ



豆腐とかたくり粉でふわふわもちりのお焼き風メニューです。あさり(缶詰)で鉄分を補給でき、おやつにも向いています。ピザ用チーズを加えるとさらに栄養価がアップします。あさりの代わりにむきえびやしらす、ツナ、きざんだ野菜を加えるなど、さまざまな具材でアレンジできます(この場合は鉄分は減ります)。大きく1枚で焼いて、カットしてもよいでしょう。

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授

田村佳奈美 たむら・かなみ

やわらかさとたんぱく質をアップ

豆腐白玉

レシピ 12



栄養価 (1人分)

エネルギー.....185kcal
たんぱく質.....5.4g
脂質.....2.4g
炭水化物.....37.1g
食物繊維.....1.0g
食塩相当量.....0g

材料 (4人分)

絹ごし豆腐.....100g
白玉粉.....130g
きな粉.....(小さじ4) 12g
黒蜜.....(大さじ4) 72g

調理時間

約 15分

材料費 (1人分)

約 50円

つくりかた

- ① ボウルに豆腐と白玉粉を入れ、よく練る。生地が耳たぶくらいのかたさになり、手やボウルからきれいにはがれるようになるとよい。
- ② ①を小さく丸める。
- ③ たっぶりの湯を沸かし、②を少しつぶしながら入れてゆでる。
- ④ 浮きあがってきたら氷水にとり、粗熱をとる。
- ⑤ 水を切って器に盛りつけ、きな粉と黒蜜をかける。

おすすめ

ポイント

白玉粉に豆腐を加えることでやわらかくなり、たんぱく質もアップします。きな粉と黒蜜のほかにも、みたらし風にしたり、あんやアイスクリームを添えてもよいでしょう。できあがった白玉をくっつかないようラップに包むと、冷凍保存もできます。フルーツやみつ豆と組み合わせたり、酢のものに加えてもおいしいです。