

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



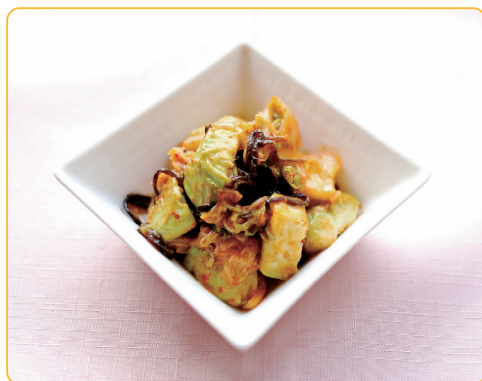
福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授

田村佳奈美 たむら・かなみ

夏バテの時期にエネルギーアップ

キムチとアボカドの簡単和えもの

レシピ 15



栄養価 (1人分)

エネルギー.....138kcal
たんぱく質.....2.1g
脂質.....13.0g
炭水化物.....6.1g
食物繊維.....3.4g
食塩相当量.....1.5g

材料 (2人分)

キムチ (はくさい).....80g
アボカド
.....(1個) 80g (正味分)
塩昆布.....4g
ごま油.....(大さじ1) 12g

調理時間

約7分

材料費 (1人分)

約120円

つくりにかた

- ①アボカドは皮と種を取り除き、大きめの角切りにする。
- ②ボウルにアボカド、キムチ、塩昆布、ごま油を加えて混ぜる。
- ③器に盛りつける。

おすすめ

ポイント

食欲が落ちているときや、夏バテが気になる時期におすすめのメニューです。アボカドはやや大きめに切ると、仕上がりがきれいになります。塩昆布はうま味がプラスされるのでぜひ加えましょう。ごま油は風味づけになると同時に、エネルギーアップにもなります。

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

豆腐と卵でたんぱく質を補給
チゲ風スープ

レシピ 16



栄養価 (1人分)

エネルギー.....126kcal
たんぱく質.....8.2g
脂質.....9.2g
炭水化物.....4.0g
食物繊維.....1.6g
食塩相当量.....1.7g

材料 (2人分)

キムチ (はくさい).....80g
絹ごし豆腐 (小1個) 150g
卵.....(1個) 50g
コンソメ (顆粒)
.....(小さじ1) 3g
こいくちしょうゆ
.....(小さじ1) 6g
ごま油.....(小さじ2) 8g
水.....300mL
青ねぎ (きざみ).....適宜

調理時間

約10分

材料費 (1人分)

約80円

つくりかた

- ① 鍋に水を入れ、火にかける。
- ② 豆腐をさいのめに切る。
- ③ ①が沸騰したら、コンソメ、キムチ、豆腐を加えてひと煮たちさせる。
- ④ こいくちしょうゆを加え、溶き卵を加えてさっと火をとおり、ごま油を加える。
- ⑤ 器に盛りつけ、青ねぎを散らす。

おすすめ

ポイント

豆腐と卵でたんぱく質がしっかりとれるチゲ風スープです。鶏肉や豚肉を加えると、さらに栄養価がアップします。溶き卵を加えてから加熱しすぎると、卵がかたくなり食感が損なわれるため、あまり煮込まないようにしましょう。辛さが苦手な人はキムチの量を調整し、キャベツなどの野菜を加えるとよいでしょう。