

一人暮らしや料理が苦手な方でも簡単に！

シニア向け 栄養満点らくらくレシピ

ピリ辛麻婆豆腐



材料[2人分]
豚ひき肉：150g
絹ごし豆腐：1丁(150g)
ラー油：お好みで
カットねぎ：お好みで
(A)
ねぎ生姜チューブ：大さじ1/2
ごま油：大さじ1/2
(B)
片栗粉：小さじ2
しょうゆ：小さじ2
焼き肉のタレ：大さじ3
水：70ml

- 豆腐はキッチンペーパーに包み、水気を切る
- 耐熱ボウルにひき肉と(A)を加え、ひき肉をほぐすように広げる。ふんわりとラップをかけて600w電子レンジで4分加熱する
- よくほぐし、(B)を片栗粉、しょうゆ、焼き肉のタレ、水の順に入れ、その都度よく混ぜる。豆腐を入れふんわりとラップをかけ再度10分加熱し、豆腐をくずすようにしてよく混ぜる。
- 器に盛り、お好みでラー油やねぎをのせる

エネルギー 271Kcal
たんぱく質 18.7g
脂質 14.0g
炭水化物 15.6g
食塩相当量 2.6g

(1人あたり)

しっとり鶏肉のねぎだく塩レモン



材料[2人分]
鶏もも肉カット：200g
白だし：大さじ1
オリーブオイル：大さじ1
黒胡椒あらびき：少々
(A)
ねぎ：25g
白だし：大さじ1
オリーブオイル：大さじ1
ねぎ生姜チューブ：大さじ1
レモン汁：小さじ2
砂糖：小さじ2
黒胡椒あらびき：少々

- 鶏もも肉を耐熱容器に入れ、白だし、オリーブオイル、黒胡椒を加え5分置く
- 1の耐熱容器にふんわりとラップをかけ、600w電子レンジで4分加熱し粗熱をとる
- ボウルに(A)を入れ混ぜ合わせる
- 器に2を盛り付け、3をたっぷりとかける

エネルギー 328Kcal
たんぱく質 17.3g
脂質 26.2g
炭水化物 7.0g
食塩相当量 1.9g

(1人あたり)