

# 豆腐のお好み焼き

## 九条ねぎのめた



### 豆腐のお好み焼き

#### ★材料(2人前)

木綿豆腐	1/3丁(120g)
キャベツ	200g
豚肉こま切れ	100g
卵	1個
山芋	50g
出汁	30cc
小麦粉	50g
ねぎ	適量
刻みのり	適量
ポン酢	30g

#### 栄養成分(1人前)

カロリー	364kcal
たんぱく質	20.6g
脂質	17.0g
炭水化物	30.8g
塩分	1.4g

### 九条ねぎのめた

#### ★材料(2人前)

九条ねぎ	150g
うす揚げ	10g
酢味噌	適量

#### 栄養成分(1人前)

カロリー	93kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	2.0g
炭水化物	16.8g
塩分	0.4g

# 調理のポイント

## 豆腐のお好み焼き

☆☆たんぱく質をたくさん撮ることで、  
サルコペニア予防に効果的☆☆



生地に豆腐を使うことで、普通のお好み焼きよりたんぱく質をたくさん摂取できます。

ポン酢で味付けをすることで、塩分を減らすことができます。

小麦粉の量を減らせるので糖質もカット！！

## 九条ねぎのめた

☆☆ねぎを食べて、疲労回復・  
風邪予防に☆☆



ねぎに含まれる「アリシン」は殺菌作用・疲労回復に効果的です。

酢味噌を使うめた料理は、ほうれん草や小松菜、イカやタコなど食材を選ばず、アレンジが可能な料理です。

※病院のホームページでこのレシピの  
動画がご覧になれます！