

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

(広報いが市 令和元年5月1日号掲載)

栄養たっぷり★ 高野豆腐の肉づめ煮



大人も子どもも亜鉛は大切！



豆腐の栄養素がギュッと凝縮された高野豆腐は、良質なタンパク質をはじめカルシウム、鉄分、亜鉛などのミネラルやビタミン類を多く含みます。中でも亜鉛は、牡蠣や、レバーに次いで多く、味覚を正常に保ち、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きがあります。高齢者から子どもまで親しみやすい食材を使った副菜メニューです。

アジのマリネ
高野豆腐の肉づめ煮



豆ごはん フルーツ なめこのみそ汁

材料 (2人分)

高野豆腐	30g (2枚)
片栗粉	小さじ 1 杯
鶏挽肉	50g
干しシイタケ	1g (1/2 枚)
A にんじん	10g
卵	20 g (1/3 個)
塩	少々
B だし汁	260ml
みりん	大さじ 1 杯
砂糖	大さじ 1 杯
醤油	大さじ 1 と 1/2 杯
片栗粉	小さじ 1 杯

1. 高野豆腐は水に浸してもどし、水気を切る。
2. 水でもどした干しシイタケと人参をみじん切りにする。
3. 高野豆腐は斜め半分に切り、さらに切った断面に切り込みを入れて三角形の袋状にする。
4. [A] をよく混ぜ合わせる。
5. 高野豆腐の切り目の内側に片栗粉をまぶして [4.] を詰め、[B] の入ったなべに入れ、たっぷりの煮汁で10～15分煮る。

●栄養量 (1人前) : 熱量 219kcal、塩分 2.1g (亜鉛1.4mg)
1日あたりの塩分摂取目標量は、男性8g、女性7gです。

上野総合市民病院 管理栄養士によるレシピです。