

栄養士がおすすめする今日のレシピ！

8月2日に開催された、当院の夏祭り！

管理栄養士は健康フェスタを担当するのですが、そのうちの一つ、栄養士ブースの今年のテーマは「骨を元気にする食事」でした。サンプルや、「骨元気レシピ」の配布もさせていただきました。今回は配布させていただいたレシピを2つご紹介いたします♪

変わりつくね



材料(2人分)

- ・鶏ひき肉 60g
- ・木綿豆腐 80g
- ・小ねぎ 10g
- ・パン粉 12g
- ・ひじき 1g
- ・溶き卵 1/4 個
- ・塩 小さじ 1/5
- ・生姜汁 少々
- ・すりごま (白) 2g
- ・こしょう 少々
- ・植物油 小さじ 1 弱

つくねに豆腐をまぜることで、カルシウムがたっぷりとれます

作り方

1. 木綿豆腐は、ペーパータオルに包み電子レンジで約 1 分加熱して水気をきり荒くつぶしておく。ひじきは水で戻しさっと茹で、水気を切って粗く刻む。ねぎは小口切りに切る。
2. 鶏ひき肉に、1、パン粉、すりごま、溶き卵、調味料をいれ、よく練り混ぜる。好みの大きさに等分して形を整え、火が通るまで両面色よく焼く。

ふりかけ



材料(2人分)

- ・パルメザンチーズ 大さじ 2
- ・ちりめんじゃこ 大さじ 2
- ・かつお節 大さじ 1
- ・白ごま 大さじ 1
- ・大葉 5 枚

チーズとじゃこの塩分で十分味が出ます

作り方

1. 大葉を洗い、水分をよく拭き取り、キッチンペーパーの上に重ならないように広げ、電子レンジ(600W)で 2 分加熱して乾燥させる。
2. 大葉が冷めたら手でもんで細かくし、ほかの材料と合わせる。