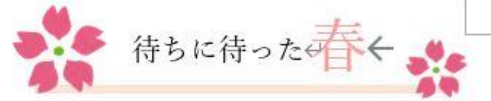


新企画

作ってみよう! 健康いきいきレシピ

今よりもっと元気な身体に



暖かい日が増え、外へ出かける機会が増えた方も多いのではないのでしょうか。日頃の食事量が少ない方は、活動量が増えると体に必要な栄養素が不足しやすくなります。おやつでじょうずに補給していきましょう♪岡谷市健康推進課栄養士が、かんたんに「おやつレシピ」をご紹介します。

ふわふわ豆腐ホットケーキ



◆材料◆(10 cm×5 枚分)

薄力粉	100g	牛乳	50 cc
ベーキングパウダー	小さじ1(4g)	砂糖	大さじ4(36g)
絹ごし豆腐	1/2丁	焼き油	小さじ2
卵	1個	バター	(お好みで)

◆作り方◆

- ①→ボウルに薄力粉・ベーキングパウダーを入れ、泡立て器でよくかき混ぜる。
- ②→別のボウルに豆腐を入れ、泡だて器で滑らかになるまでかき混ぜる。
- ③→②に卵と砂糖を加え、泡だて器でかき混ぜる。
- ④→③に①を加え、泡立て器でかき混ぜる。
- ⑤→フライパンを熱して油をひき、④を流す。
- ⑥→表面がふつふつしたら裏返し、両面がきつね色になるまで焼き、器に盛りつける。(お好みでバターを塗ってお召し上がりください)

【余ったホットケーキは冷凍保存が可能】

焼きたてのホットケーキを、熱いうちに1枚ずつラップ(※)に包みます。粗熱がとれたら、フリーザーバックに入れて冷凍を。冷凍庫で10日間程度保存可能です。(※)耐熱性の高い(130℃程度)ものを使用します

ポイント

やわらかく、ふわふわ食感のホットケーキです。豆腐をたっぷり加え不足しがちな鉄分や、筋肉の維持に必要なたんぱく質を手軽にとれるおやつレシピです。

【1枚分の栄養価】エネルギー:170kcal/
たんぱく質:4.7g/脂質:5.8g/食塩:0.2g

かんたん! コーンクリームスープ



◆材料◆(2食分)

クリームコーン缶	100g	塩	少々
牛乳	150 cc	乾燥パセリ(あれば)	少々
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2(2g)		

◆作り方◆

- ①→鍋に茶こしや小さいザルを入れ、その中にクリームコーンを入れてスプーンなどでかき混ぜ、残った皮を取り除く。
- ②→①に牛乳、コンソメ、塩を加え、木べらでかき混ぜながら沸騰直前まで加熱する。
- ③→器に盛りつけ、好みに乾燥パセリをちらす。

【余ったクリームコーンは冷凍保存が可能】

クリームコーンは、製氷皿に入れて凍らせてブロック状にし、フリーザーバックに移せば、1回分ずつ解凍し使用することができます。

★2~3週間を目安に使い切るようにしましょう。

ポイント

牛乳はカルシウムを多く含み、骨を健やかに保つ作用があります。クリームコーンの香りが牛乳の匂いをおさえるので、牛乳の香りが苦手な方も飲みやすいレシピです。1度にお食事がたくさんとれない方は、トーストした食パンを加えて『パンスープ』にするのもいいですね。

【1食分の栄養価】エネルギー:96kcal/
たんぱく質:3.5g/脂質:3.1g/食塩:1.2g