

## 高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名		コンビニ食材			
とうふ <small>なっとう</small> 豆腐と納豆のトロふわ丼		主食			
		その他(大豆)			
材料・分量(1人分)					
ごはん	1人分(100g)				
納豆	1パック(50g)				
絹ごし豆腐	1丁弱(150g)				
和風だしの素	2g				
細ねぎ	適量				
作り方					
1 細ねぎを細かく切る。					
2 納豆と添付されたタレをよく混ぜる。					
3 2に絹ごし豆腐、和風だしの素、細ねぎを加え、さらによく混ぜる。					
4 温かいご飯を盛り付けて3を乗せる。					
調理のワンポイント					
○嚥下に問題のない方は、海苔を加えて混ぜると風味がアップして美味しく出来ます。					
○細ねぎは、青じそに変えても良いです。					
栄養価					
エネルギー	456kcal	たんぱく質	20.7g	脂質	10.2g
炭水化物	67.7g	食塩相当量	0.8g		

レシピ提供：東京都西多摩保健所 管理栄養士  
東京都西多摩保健所