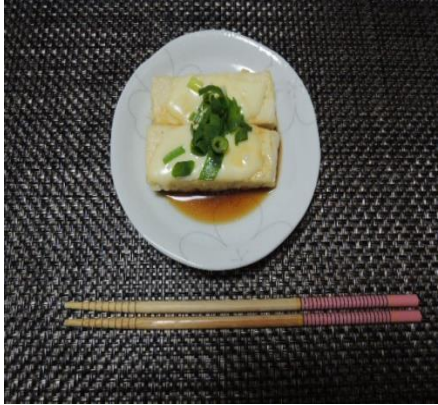


## 高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名 チーズ <sup>とうふ</sup> 豆腐ステーキ	<table border="1"> <tr> <td>低栄養予防</td> <td>やわらか</td> </tr> <tr> <td colspan="2">主菜</td> </tr> <tr> <td colspan="2">その他(大豆)</td> </tr> </table>	低栄養予防	やわらか	主菜		その他(大豆)							
低栄養予防	やわらか												
主菜													
その他(大豆)													
調理時間  <div style="text-align: center; font-size: 24pt;">25分</div>													
材料・分量(1人分) 木綿豆腐 1/3丁(100g) 小麦粉 大さじ1/2(4.5g) 油 小さじ1(4g) ピザ用チーズ 大さじ1(15g) ポン酢 大さじ1(15g) 万能ねぎ 1本(7g)													
作り方 <ol style="list-style-type: none"> <li>豆腐は重しをして水気をきり、横半分に切って全体に小麦粉を付けてから、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。</li> <li>焼いた豆腐にピザ用チーズをのせて、チーズが溶けるまで蓋をして焼き、器に盛る。</li> <li>2の上にポン酢をかけ、小口切りした万能ねぎをちらす。</li> </ol>													
料理の説明  調理のワンポイント ・ポン酢の代わりにめんつゆ(薄めて)にしても良い。													
栄養価 <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>180kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>10.0g</td> <td>脂質</td> <td>12.2g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>6.7g</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.4g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		エネルギー	180kcal	たんぱく質	10.0g	脂質	12.2g	炭水化物	6.7g	食塩相当量	1.4g		
エネルギー	180kcal	たんぱく質	10.0g	脂質	12.2g								
炭水化物	6.7g	食塩相当量	1.4g										

レシピ提供：地域活動栄養士会 のらぼうず  
東京都西多摩保健所