

厚揚げに納豆てんこもり



材料 2人分

厚揚げ 180g 納豆 1パック(40g)
オクラ 1本(10g) 梅干し 1個(10g)
ピザ用チーズ 20g

作り方

- ①厚揚げは外側5~7mmを残し、底を破らないようにスプーンで中身をくり抜く。
- ②くり抜いた厚揚げはボウルに入れる。
- ③オクラはガクを取り、レンジで20秒程度加熱し、5mm幅に切る。
- ④梅干しは種を除き、身をたたく。
- ⑤②のボウルに納豆、③、④を入れ、くり抜いた厚揚げを崩しながら混ぜる。
- ⑥トースターの鉄板にアルミホイルを敷き、厚揚げを置いて⑤をのせ、上にピザ用チーズをかけ、焼き色がつくまで焼く。



栄養価 1人分

エネルギー 208kcal 食物繊維 2.4g
たんぱく質 15.7g カルシウム 315mg
脂質 15.6g 塩分 1.2g



毎月19日は「食育の日」

あすなろお喜楽クッキング



フレイルを予防して
健康長寿！

「栄養、運動、社会参加」

3つのポイントを見直して
健康長寿を目指しましょう

※フレイルとは…加齢により
心身が老い衰えた状態

今回は「厚揚げに納豆てんこもり」のご紹介です。
納豆のネバネバには「ナットウキナーゼ」という成分が含まれています。ナットウキナーゼには血液をサラサラにする働きがあるため、動脈硬化や心筋梗塞を予防する効果が期待できます。
カルシウムたっぷりメニューです♪ぜひお試しください。

「食育とは？」と聞かれて答えることができますか？

健全な食生活を送るために、食に関する知識と選択力を育むことです。

「食育」が必要なのは、子どもだけではありません。

正しい食習慣を実践し、健康寿命を延ばしましょう！



精華町食生活改善推進員協議会「精華町あすなろ会」
は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、住民の方々の健康づくりのため、地域において、食生活改善事業を実施しています。(昭和58年発足)



その他のレシピは
QRコードから
ご覧ください。