

らくたべ
楽食レシピ

フレイルを予防しよう！

今月号の「楽食レシピ」は「**簡単豆腐あんかけ**」です。
家に残っているお吸い物のもとを活用して、簡単に一品
作ることができます。

「簡単豆腐あんかけ」

◆材料(1人前)

- 木綿豆腐 …………… 1/4丁
- お吸い物のもと(1袋3g) …………… 1/2袋
- 水 …………… 大さじ4
- ミツバ …………… 5g
- 片栗粉 …………… 5g
- 水(あん用) …………… 小さじ2

◆行程

- ①豆腐は食べやすい大きさに切り、電子レンジで加熱
します。(500Wで1分半から2分)
- ②お吸い物のもとと水を鍋に入れて、火にかけます。
(電子レンジを使って温める場合は、お吸い物のもと
と水をかき混ぜて600W20秒でOK)

- ③沸騰したら水に溶いた片栗粉でとろみをつけます。
- ④①の豆腐を器に盛り付け、上から③のあんをかけ、
ミツバを添えて出来上がりです。

◆調理のコツ

豆腐を電子レンジで加熱する方法は、他の料理でも応
用が利きます。料理に直接振りかけられるタイプの片
栗粉を使うのも便利です。

◆栄養ポイント

大豆は「**畑の肉**」と例えられることがあります。それ
は、大豆が肉と同じくらい**タンパク質**を含んでいるか
らと言われています。また**オリゴ糖**なども含まれてい
ます。

◆栄養価(1人前)

- エネルギー量:
100kcal
- 炭水化物:6.1g
- タンパク質:7.2g
- 脂質:4.9g
- 食塩相当量:0.8g



簡単豆腐あんかけ

問い合わせ

地域包括支援センター(名寄庁舎2階)
☎01654③2111(内線3263)

Let's 楽トレ!

おうちで体操 リフレッシュ No.9



問い合わせ

地域包括支援センター(名寄庁舎2階)
☎01654③2111(内線3263)

太ももの筋肉は、人の体の中で最も大きい筋肉で、膝や股関節の曲げ伸ばしなどの動きに使われま
す。筋肉が衰えると、座った状態から立ち上がる時に踏ん張りがきかなくなったり、階段昇降時の膝へ
の負担が大きくなります。筋肉を鍛えることで、移動動作が安定したり、代謝が良くなり免疫力を高め
る効果が期待できます。



膝を60度くらいまで曲げる運動

- 1, 2, 3, 4で膝を曲げ、
5, 6, 7, 8でゆっくり戻す。
膝が痛む場合は椅子につかまって行う。
(10回3セット)



- 椅子に浅く座り、体を前に
傾けながらゆっくり立ち上がる運動
(3回)



体に痛みのある方、体調が優れない方は無理のない範囲で行いましょう。
かっこの中は目標回数です。体調によって回数を調整して行いましょう。