

Vol.9 フレイル予防【豆腐ハンバーグ】

「フレイル」とは生活するうえで不自由はないものの、心身が弱っていて、介護が必要になる可能性が高い状態です。フレイル対策の要は、栄養・運動・社会参加です。栄養面では、低栄養を予防するため、主食・主菜・副菜をバランスよくとり、たんぱく質の積極的な摂取を心



豆腐を入れることでふんわりとした食感になり、噛む力が弱い方にも食べやすい一品です。



【1人分の栄養量】

・エネルギー	202kcal
・たんぱく質	12.6g
・脂 質	12.4g
・炭水化物	7.4g
・塩 分	0.7g

材料(2人分)

豚ひき肉	100g	⑦	ケチャップ	10g
木綿豆腐	1/3丁(100g)		ウスターソース	小さじ(6g)
たまねぎ	20g		酒	小さじ(5g)
塩	0.4g		さとう	小さじ(3g)
こしょう	少々		ブロッコリー	40g
サラダ油	小さじ1		じゃがいも	40g
			トマト	40g

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。じゃがいもは皮をむき一口サイズに切り、食べやすい固さにゆでる。トマトはくし形に切る。
- ② 豆腐は重しをして、水分を切る。
- ③ たまねぎをみじん切りにする。
- ④ ボウルにひき肉と豆腐、たまねぎ、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまでよくこね、丸く成型する。
- ⑤ フライパンに油をひいて熱し、④を焼く。焼き色がついたら返す。蓋をし弱火で蒸し焼きにする。焼けたら皿に取る。
- ⑥ ⑤のフライパンに⑦を加え、ソースを作る。
- ⑦ 皿に、ブロッコリー、じゃがいも、トマト、ハンバーグを盛りつけ、ハンバーグに⑥のソースをかける。