

たべる・たんぱくプロジェクト

第6弾！たべ・たんプロジェクト 「レンジでふわふわ卵焼き」

●材料（2人分）

はんぺん1枚 卵2個

茹でたどらまめ（もしくは枝豆）30g：さやから出した量

ピザ用チーズ20g マヨネーズ大さじ2

●作り方

- ①ビニール袋にはんぺんを入れ、手でよく揉む。そこに溶き卵を入れてさらに揉んでよく混ぜ、容器に流し入れる。
- ②①にマヨネーズ、チーズ、枝豆を加えて箸で混ぜ、軽くラップする。
- ③レンジ600Wで1分加熱する。加熱後、レンジから一度取り出して箸で混ぜ、さらにレンジで1分強加熱する。

【1人分栄養価】

たんぱく質14g エネルギー262kcal 塩分1.6g

はんぺんや卵には、たんぱく質が豊富に含まれています。肉・魚・卵などたんぱく質を多く含む食品を毎日取り入れることで、フレイルを予防しましょう♪

管理栄養士おすすめ健康レシピ



健康介護課健康推進班

TEL 33-7708



お弁当のおかずにもおすすめです♪