

たべる・たんぱくプロジェクト

第7弾！たべ・たんプロジェクト 「お豆とさつま芋のクリームチーズ和え」

●材料（2人分）

さつま芋中1本（150g） クリームチーズ30g
ミックスビーンズ1/2缶（50g） ツナ缶1/2缶
塩・コショウ少々

●作り方

- ①さつま芋をサイコロ大に切り、ラップを軽くかけ、レンジで600W 約4分半加熱する。
- ②ボウルにミックスビーンズ、汁を切ったツナ缶を加え、クリームチーズで和える。塩・コショウで味を調える。

【1人分栄養価】

たんぱく質 7.3g エネルギー223kcal 塩分 0.5g

*たんぱく質は、肉・魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれます。これらの食品を食事に取り入れてたんぱく質をしっかり摂り、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

