

十和田市食生活改善推進員会 おすすめレシピ Vol.15 健康増進課 ☎51-6791

市民の皆さんが元気な生活を送るため、栄養や食生活の改善や普及を図る十和田市食生活改善推進員会が、おすすめレシピを紹介します。

今回は **フレイル※予防に!**  **ごぼう入りつくねバーグ**  です。

※筋力や心身の活力が低下した健康と要介護の間の虚弱な状態のこと



● 1人分の栄養価

エネルギー 362kcal、タンパク質 23.1g、脂質 23.6g、
炭水化物 12.0g、食物繊維 3.7g、食塩相当量 0.8g

❖フレイル予防の食事ポイント❖

タンパク質を意識して、毎食1品は主菜(肉・魚・卵・大豆製品をメインとした料理)を取り入れましょう。

■材料 (4人分)

豚ひき肉	320g
ゴボウ	100g
ナガイモ	40g
高野豆腐 (粉末タイプ)	20g
牛乳	大さじ2と1/2
白いりゴマ	小さじ1
オリーブ油	小さじ4
豆苗	40g
コショウ	少々
ミニトマト	8個
大根おろし	80g
しょうゆ	0.8g


A	卵	1個
	みりん	小さじ2
	みそ	16g

■作り方

- 1 ゴボウは皮をむき、みじん切りまたはすりおろしにする。
- 2 ナガイモは皮をむき、すりおろす。
- 3 高野豆腐は牛乳でふやかす。
- 4 ボウルに豚ひき肉、①、②、③、Aを入れ、粘りが出るまで混ぜる。混ぜたら8等分し、円形に整え、白いりゴマを片面にまぶす。
- 5 フライパンを熱し、3~4cmに切った豆苗をしんなりするまで炒め、コショウで味付けし、皿に移す。
- 6 同じフライパンにオリーブ油をひき、④をゴマのついた面を下にして並べ、中火で3分焼く。上下を返し、水大さじ1 (分量外)を加え、ふたをして弱火で8~10分焼く。
- 7 焼き上がったら皿に移し、豆苗とミニトマト、大根おろしを添える。大根おろしにしょうゆをかける。

おやこの食育教室

主催 十和田市食生活改善推進員会

健康増進課 ☎51-6791

内容 クリスマスメニューの調理実習

対象 保育園・幼稚園年長児~小学校6年生の子どもとその保護者

とき 12月24日(日) 午前9時30分~午後1時

ところ 東コミュニティセンター 実習室

持ち物 エプロン、三角巾

参加費 無料

定員 親子10組 ※事前にお申し込みください

申込期間 12月5日(火)~15日(金)

