

2部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質もアップ

高野豆腐のとろとろ炒め



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	218	(kcal)
・たんぱく質:	13.4	(g)
・カリウム:	150	(mg)
・リン:	230	(mg)
・食塩:	0.6	(g)
作業時間	20	(分)
価格(1食あたり)	72	(円)



材料(1人分)

高野豆腐	25g
じゃがいも	20g
赤パプリカ	10g
たまねぎ	10g
片栗粉	5g
しょうが	2g
だし	大1・1/3
しょうゆ	小1/3
みりん	小1/3
砂糖	小2/3
サラダ油	小1
ごま油	小1



作り方

- ①じゃがいも、パプリカ、たまねぎは一口大に切る。Aを合わせておく。
- ②高野豆腐を水で戻し、1~1.5cm角に切り、片栗粉をまぶしておく。
- ③熱したフライパンにサラダ油を入れ、②を表面が軽くカリカリになるまで焼く。
- ④ごま油と①を加えて火が通るまで炒める。
- ⑤弱火にしてAを加えて汁気が飛ぶまで炒める。
- ⑥盛り付けて完成

アピールポイント

高野豆腐を使うことで、調理工程を簡単にするだけでなく、たんぱく質も簡単にアップできるようにしました。また、片栗粉をまぶすことで、エネルギーアップと食べ応えにじゅわっと食感に加え、あたたかいまま長く食べられるように、調味液はだしとしょうがを加えて香りで食塩量を減らせるように工夫しました。今回はじゃがいもとたまねぎ、パプリカを使用しましたが、パプリカを青ピーマンに変えたり、にんじんを加えたりといったアレンジもしやすいと思います。柔らかくてとろみがあるので、高齢者の方はもちろん、すべての年齢の方におすすめです。