

# キャベツと豆腐のお好み焼き

＼パプリカの肉詰め・牛乳かん・  
ブロッコリーともやしのスープ／



山梨県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の方の健康・栄養に対する意識の向上を目的に、「わが家のレシピ」を募集しました。応募があったレシピの中から優秀賞に選ばれた「キャベツと豆腐のお好み焼き」を中心とした献立を考案しましたので、毎日の健康づくりに活用してください。

## 献立の栄養価 (1人分)

エネルギー	626kcal
たんぱく質	31.3g
脂質	21.1g
炭水化物	82.1g
食塩相当量	3.0g

【協力】 公益社団法人 山梨県栄養士会  
山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ  
(小口雛希・小田切実咲・三浦彩)



山梨県後期高齢者医療広域連合

甲府市蓬沢一丁目15番35号 山梨県自治会館2階  
TEL 055-236-5671 FAX 055-235-6373  
<http://www.yamanashi-iryoukouiki.jp>



# キャベツと豆腐のお好み焼き



## 材料(1人分)

キャベツ	100g	和風だしの素	1g	A	中濃ソース	5g
木綿豆腐	150g	かつお節	1g		トマトケチャップ	5g
小麦粉	50g	紅しょうが	1g		はちみつ	7g
桜えび	1.5g	青のり	0.1g		しょうゆ	3g
サラダ油	5g	マヨネーズ	3g			

## 作り方

1. 木綿豆腐をキッチンペーパーで包んでしばらく置き、水気をきる。ボールに入れ、小麦粉、和風だしの素を加えてクリーム状になるまでよく混ぜる。さらに、細かく切ったキャベツ、桜えびを入れて混ぜる。
2. フライパンにサラダ油を入れ、1.を入れて丸く形を整え、蓋をして中火で焼く。Aを混ぜておく。
3. 両面をこんがり焼いて皿に移し、Aを塗り、かつお節、青のり、マヨネーズをトッピングする。好みで、紅しょうがをのせる。

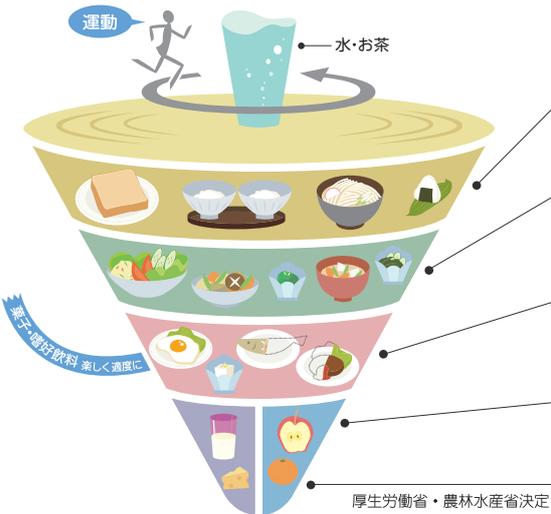
## ワンポイント!

豆腐が生地をふんわりさせて食べやすいです。桜えびと豆腐で、不足しがちなカルシウムやたんぱく質が摂取でき、野菜もたっぷりでバランスのよい一品です。



# 食事バランスガイド

食事バランスガイドを参考に、主食・副菜・主菜をそろえた食事に心掛けましょう。



## 1日分

想定エネルギー量  
2,200kcal±200kcal (基本形)

**5~7** 主食(ごはん、パン、麺)  
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5~6** 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)  
野菜料理5皿程度

**3~5** 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)  
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**2** 牛乳・乳製品  
牛乳だったら1本程度

**2** 果物  
みかんだったら2個程度

## 料理例

1つ分 =		=		=		=		=		=	
	ごはん小盛り1杯		おにぎり1個		食パン1枚		うどん1杯		もりそば1杯		スパゲッティ
1.5つ分 =		2つ分 =		=		=		=		=	
	ごはん中盛り1杯		うどん1杯		もりそば1杯		スパゲッティ				
1つ分 =		=		=		=		=		=	
	野菜サラダ		きゅうりとわかめの酢の物		具たくさん味噌汁		ほうれん草のお浸し		ひじきの煮物		煮豆
2つ分 =		=		=		=		=		=	
	野菜の煮物		野菜炒め		芋の煮ころがし						
1つ分 =		=		=		2つ分 =		=		=	
	冷奴		納豆		目玉焼き一皿		焼き魚		魚の天ぷら		まぐろとイカの刺身
3つ分 =		=		=		=		=		=	
	ハンバーグステーキ		豚肉のしょうが焼き		鶏肉のから揚げ						
1つ分 =		=		=		=		=		=	
	牛乳コップ半分		チーズ1かけ		スライスチーズ1枚		ヨーグルト1/4カップ		2つ分 =		牛乳瓶1本分
1つ分 =		=		=		=		=		=	
	みかん1個		りんご半分		かき1個		梨半分		ぶどう半房		桃1個

\*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略