

豆腐のひと手間レシピ

元気シニアレシピ 第2弾

豆腐にはたんぱく質だけでなく、体の機能を整える様々な栄養素が含まれます。
値段もお手頃で便利な食材ですが、いつも同じ食べ方で飽きていませんか？
今回はそんな豆腐のちょっと意外な簡単レシピを集めてみました。



冷 【のっけるだけ！変わり冷ややっこ3選】



4点

●しらすトマトやっこ

豆腐はお好みの量用意します。
トマトは食べやすい大きさに切り、
しらすと一緒に盛り付けて醤油とごま油をかけます。



●チキンとオクラのごまドレやっこ

サラダチキン(コンビニ等で売っている)は手でほぐします。
オクラをラップで包み電子レンジで1分程加熱後、輪切りにします。
ごまドレッシングをかけ中華風に。

4点



4点

●カニカマと温たまやっこ

カニカマを手でほぐし、温泉卵、のりと一緒に盛り付け、
めんつゆをかけます。
温泉卵はコンビニやスーパーで買うことができます。



健康長寿の『食べる』のポイント

い3い3食べポ

多様な食品をたべることが健康長寿の秘訣。

裏ページの10食品群から1群で1点。

毎日7点以上※が目標です。

※ 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

大田区 元気シニア・プロジェクト

お問い合わせ

福祉部高齢福祉課

高齢者支援担当

大田区蒲田 5-13-14

電話：03-5744-1624

温

【寒い時期に、あったかレシピ3選】



3点

●ねぎチーズの温やっこ

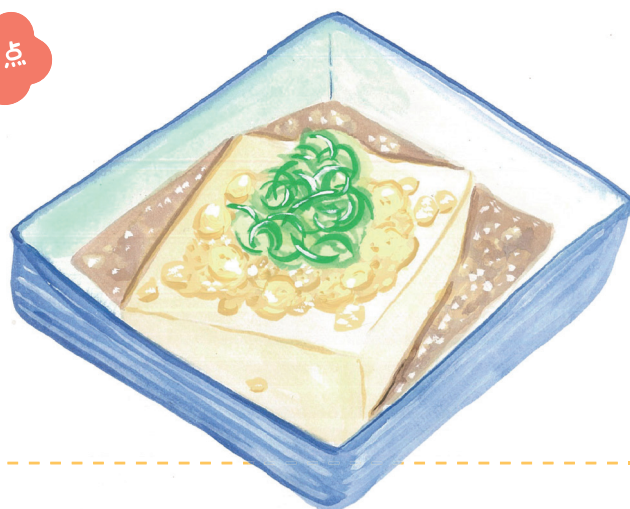
耐熱性の器に豆腐、スライスチーズ、刻みネギをのせ、電子レンジで30秒～1分程加熱します。醤油をかけて完成。



●揚げ出し風温やっこ

耐熱性の器に豆腐を入れたらめんつゆをかけて電子レンジで30秒～1分程加熱します。天かすと刻みネギを盛り付けます。

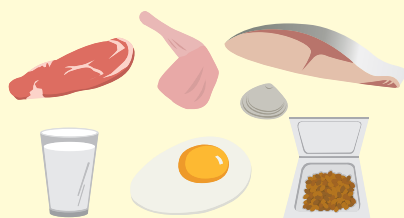
3点



3点

●簡単チゲスープ

鍋に手でくずした豆腐、鶏ガラ(中華だしの素)、キムチ、水を入れて煮込みます。食べやすく切ったニラを加え、しんなりしたら完成。お好みで塩で味つけし、ごま油で風味づけします。



たんぱく質を毎日食べよう！！

シニア期に特に気にしてほしい食品が、肉や魚介類、牛乳、卵、大豆製品など。これらの食品に多く含まれるたんぱく質には老化の防止や筋肉の維持を助けるはたらきがあります。

さ

あ

に

ぎ

や

かに

い

た

だ

く



さかな



あぶら



にく



牛乳・乳製品



やさい



海藻



いも



たまご



大豆製品



くだもの