

# フレイル予防レシピ 高野豆腐とさくらえびの卵炒め

## ◇ 材料 (2人分)

高野豆腐	1枚
片栗粉	小さじ1
小松菜	1/2株
ごま油	大さじ1
桜えび	5g
溶き卵	1個分
きくらげ	2枚
① しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
こしょう	少々
水	大さじ1/2

## ◇ 作り方

**事前準備** 高野豆腐ときくらげは、乾燥のものを使用する場合、先にもどしておく。

- ① もどした高野豆腐の水気を絞って、厚さを半分にする。3mm幅に切り、片栗粉を絡める。
- ② 小松菜は4cmの長さに切り、きくらげは細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①を入れてカリッとするまで炒め、桜えび、②を加えて炒める。
- ④ ①をよく混ぜ合わせて加え、溶き卵を加えてさっと炒める。

## 栄養のポイント

高野豆腐と卵でたんぱく質をしっかりと摂りましょう♪

また、桜えび・小松菜・きくらげと一緒に食べることで同時に骨粗鬆症予防も期待できるレシピとなっています。



フレイル予防には

**バランスの良い食事とたんぱく質の摂取が大切です**

### 主菜

肉・魚・大豆製品・乳製品  
など

### 主食

ごはん・パン・麺類など

### 副菜

野菜・海藻・果物など

一日三食、主食・主菜・  
副菜を揃えましょう

○ 毎食、主菜にたんぱく質食品(肉・魚介類・卵・大豆製品・乳製品など)を最低一品摂るよう心がけましょう!

