

今回はリスナーさんからご要望のあった「高齢者にやさしい料理」がテーマです。

「美味しく食べられれば今日も元気」ですね。食欲は健康のバロメーター。食べたいものが食べられる幸せを日々味わいたいものです。高齢期になると、「低栄養」が原因で歩きずらくなったり、虚弱になったりしやすくなるのでしっかり食べて元気な毎日を過ごしましょう。

美味しく、簡単にできて、**たんぱく質もしっかり摂れる2品**を紹介します。

### \*レンジで作る

**鯖味噌缶のドリア風 (ごはん+鯖+牛乳+チーズのたんぱく質 15.7g、エネルギー 378kcal)**

材料	1人分
ごはん	80g
鯖味噌缶	1/2 缶 (55g)
牛乳	120cc
顆粒スープの素	小 1/2
ミニトマト	2 個
ブロッコリー	20g
溶ける スライスチーズ	1 枚(15g)

1. ミニトマトは洗ってヘタを取り6切りに切る。ブロッコリーは小房に分ける。溶けるスライスチーズは小さくちぎっておく。
2. 深めの耐熱容器にご飯を入れ鯖味噌煮缶の身をほぐしてご飯の上に乗せる。1. のミニトマト、ブロッコリー、溶けるスライスチーズもご飯の上に乗せる。
3. 牛乳と顆粒スープの素を混ぜ、2. 全体にかけて電子レンジ 500W でラップなしで5分ほど加熱する。

**鯖味噌煮缶・・・体に良い脂肪酸やカルシウムも豊富に含む。**



### \*レンジで作る

**豆乳入り空也蒸し(卵+豆乳+木綿豆腐+カニ蒲鉾のたんぱく質 18.5g、エネルギー 226kcal)**

材料	1人分
卵	1個
豆乳	150cc
しょうゆ	小 1/2
顆粒スープの素	小1
木綿豆腐	70g(小パック1/2)
カニ蒲鉾	20g
えのきだけ	10g
あれば (かいわれ大根)	少々

1. ・卵は溶きほぐしておく。  
・豆乳は耐熱容器に入れて電子レンジ500Wで30秒ほど温めて(人肌程度に)しょうゆ、顆粒スープの素を加えて溶かす。  
・木綿豆腐はキッチンペーパーで包みで水気を切り、食べやすい大きさに切る。  
・えのきだけは根を切り落として半分切る。
2. 耐熱容器に1. の木綿豆腐、えのきだけと、カニ蒲鉾を入れる。
3. 1. の溶き卵に調味料を加えた豆乳を加えてよく混ぜ、ザルでこし、2. に加えふんわりラップをかけて電子レンジ 500W で約4分 30 秒ほど加熱する。(ラップをはずしてカイワレ大根をのせる。)

**\*ご家庭の電子レンジによって多少加熱時間に差があります。**

