



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／



Healthy recipes

レシピ考案者

ターキーさん
(山梨市)



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」を中心に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-iryokouki.jp>



材料(1人分)

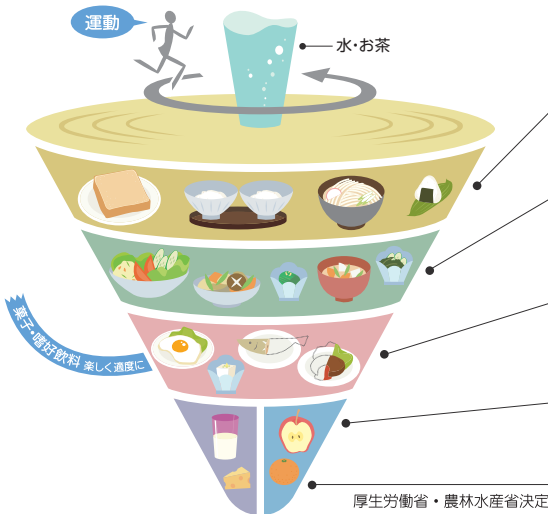
A { 中濃ソース 5g
トマトケチャップ^o 5g
はちみつ 7g
しょうゆ 3g

作り方

ワンポイント!



食事 バランスガイド



1 目 分

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、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

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

2 牛乳・乳製品

2 果物
つ(sv) みかんだったら2個程度

料理例

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略