

## 副菜にちょい足し！



### たんぱく質追加メニュー



筋力低下を防ぐには、運動を行うだけでなくたんぱく質が十分足りているか見直すことも大切です。食事の量をたくさんとれない方は、副菜にもたんぱく質をちょい足しして工夫しましょう。

## ほうれん草のお浸し⇒レンジで簡単白和え風

2皿分

木綿豆腐 1パック (150g)

ほうれん草 1/2把

人参 1/4本

すりごま 大さじ1

かつお節 1g

味噌 小さじ1

しょうゆ 小さじ1

砂糖 小さじ1

①豆腐はキッチンペーパーに包んで600wのレンジで2分程度加熱し、粗熱をとる。

②ほうれん草は3cm、人参は細切りにし、600wのレンジで2分程加熱する。

③豆腐の水気を切ったらボウルに入れ細かく崩して調味料とよく混ぜる。

④水気を切ったほうれん草、人参、ごま、かつお節を入れて全体を和えたら完成。



エネルギー107kcal たんぱく質7.3g 塩分0.8g

## 茹でブロッコリー⇒カッテージチーズ和え

2皿分

ブロッコリー 1/2株

カッテージチーズ 30g

塩昆布 6g

かつお節 適量

①ブロッコリーは600wのレンジで2分程度加熱（お好みの硬さに）する。

②カッテージチーズ、塩昆布、かつお節と全体を和えたら完成。



たんぱく質は+3.3g！ カッテージチーズは脂質が少ないのもおすすめポイントです。パンやサラダのトッピングとしても使用できます。

エネルギー42kcal たんぱく質6.0g 塩分0.8g