

ロコモ予防レシピ

真鯛の蟹ととろろ蒸し

1日3食、バランスのよい食事を適量とり、あわせて、骨づくり・筋肉づくりに欠かせない栄養素を積極的にとりましょう。たんぱく質がしっかり摂れるやわらかレシピです。

<主な材料・4人分>

真鯛	2切れ	
塩	適量	
蟹缶	1缶	
枝豆	10さや	
木綿豆腐	1/3丁	
山芋	100g	
卵白	1個分	
だし汁	150ml	} A
薄口醤油	大きじ1	
みりん	小さじ1	
片栗粉	適量	
三つ葉	1本	
生姜(すりおろし)	適量	



<作り方>

- ① 真鯛は4等分し、両面に塩をふって出てきた水気をふき取る。耐熱容器4つ用意し、①の真鯛を分けて入れ、蒸し器で弱火で5分程蒸し、取り出す。
- ② 山芋は皮をむき、おろし金ですりおろす。枝豆は塩茹でし、さやから取りだす。木綿豆腐は水を切って手でほぐす。
- ③ ボウルに卵白を溶きほぐし、②の山芋を入れ、ホイッパーでよく混ぜる。蟹缶は缶汁ごと入れ、②の枝豆を入れて、ざっくり混ぜる。
- ④ ①の容器に、②の木綿豆腐を入れ、③を上からかけ、さらに5分程蒸す。
- ⑤ Aを合わせて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけて、蒸しあがった⑤の上にかける。
- ⑥ 3cmに切った三つ葉と生姜を添える。

エネルギー 158 kcal 蛋白質 18.1 g 塩分 1.4 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)

