



信楽園病院だより

第162号 平成26年9月1日 発行

〒950-2087 住所 新潟市西区新通南3丁目3番11号 TEL 025-260-8200 FAX 025-260-8199

E-mail renkei@shinrakuen.com ホームページアドレス <http://www.shinrakuen.com>



～豆腐田楽 きのこと添え～

管理栄養士 山川 純子



豆腐ときのことを使った簡単メニューを紹介します。
材料をアルミホイルに包んで、トースターで15分焼くだけの簡単メニューです。
青じそとまいたけのいい香りが食欲をそそる1品です。
ぜひご家庭でも作ってみてください。

1人前：エネルギー140キロカロリー 蛋白質10g 塩分0.9g

◆材料 1人前

絞豆腐（木綿でもOKです）100g、まいたけ20g、しめじ20g
合わせ調味料：みそ7g、砂糖5g、みりん5g、刻んだ青じそ1枚



◆作り方◆

- ①豆腐の水気を切ります。
- ②きことは食べやすいサイズに切ります。
- ③アルミホイルに、豆腐、きのを並べ、合わせ調味料をかけてアルミホイルで包みます。
- ④オーブントースターで15分程度焼きます。

★食材1口メモ ～まいたけについて～ ★

まいたけには、カリウムや鉄などのミネラル、ビタミンB群やビタミンD、食物繊維など豊富な栄養が含まれています。低カロリーで風味もよく、ダイエットや減塩にも効果的な食材です。