

ご利用ください！

宮城学院女子大学 丹野先生（宮城県栄養会会員）が出演されました。

ミヤギテレビ Oh!バンドス
「フレイル予防レシピ」
(2021年2月3日(水)放送)



サバーク

【材料：4人分】

・さばの水煮缶	1缶	A	・卵	1個
・木綿豆腐	小1丁(150g)		・パン粉	1カップ弱
・たまねぎ	1/2 個		・しょうが(チューブ)	大さじ1
・にんじん	1/4 本		・塩こしょう	少々
			・サラダ油	適量

【作り方】

1. 豆腐はしっかり水を切る。
 2. 玉ねぎはみじん切りにし、にんじんはすりおろす。
 3. ボウルに豆腐、さば缶を入れてつぶしながら混ぜ、②の野菜も混ぜる。
 4. Aを全て③に加え、全体が混ざるように優しく混ぜたら、小判型に成形する。
 5. フライパンに油をひいて熱し、中火で3分程度焼き、裏返して両面がきつね色に焼けたら完成。
- ※大根おろしと一緒に食べるとさらにおいしくいただけます。

野菜とサラダチキンのカレーパエリア

【材料：2人分】

・無洗米	1合	・カレールウ	大さじ1~2
・水	200cc		(フレーク状のものまたは細かく刻んでおく)
・マッシュルーム	1缶	・サラダチキン	1個
・ピーマン	1個	・おろしにんにく(チューブ)	大さじ1/2
・ミニトマト	6個	・とろけるチーズ	適量
・たまねぎ	1/2 個		

【作り方】

1. たまねぎをみじん切りにする。
2. ピーマンは輪切り、トマトは半分に切る。
3. フライパンに油をひき、玉ねぎ、にんにくを入れて火が通るまで炒める。
4. たまねぎが透明になったら火を止め、無洗米、水、カレールウを入れて混ぜ合わせる。
5. ほぐしたサラダチキン、マッシュルーム、切った野菜を上盛りつけ、強火で沸騰させる。
6. 沸騰したらふたをして12分ほど加熱し、火を止めて10分蒸らす。
7. 最後にピザ用チーズを散らして1分ほどふたをする。チーズが溶けたら完成！

ミヤギテレビ 「まいにち！フレイル予防」レシピ
(2021年2月18日(木)・19日(金)放送)

豆腐とツナのナゲット風

【材料：4人分】

- | | |
|------------------|------------------|
| ・木綿豆腐 小1丁 (150g) | ・片栗粉 大さじ3 |
| ・おから 150g | ・しょうゆ 大さじ2 |
| ・ツナ缶 1缶 | ・マヨネーズ 大さじ2 |
| ・コーン缶 大さじ4 | ・サラダ油 適量 |
| ・卵 1個 | ・小麦粉(または唐揚げ粉) 適量 |

【作り方】

1. 豆腐は水を切り、ツナは油を切る。
2. ボウルにサラダ油と小麦粉以外の材料を全て入れて混ぜ合わせる。
(撮影時は順番に入れて、ところどころで混ぜました)
3. ②を小さく丸めて小麦粉を軽くまぶす。
4. フライパンに油をひいて熱し、中火～弱火で2分程度焼き、裏返して両面に焼き色が付いたら完成。



