

レシピテーマ①

認知症予防にいい
食材を取り合わせて多品目の推奨食材を
ワンプレートに。

ミルクソースのロコモコ丼

【1人分】 エネルギー 647kcal たんぱく質 30.8g 脂質 24.1g カルシウム 236mg 食塩相当量 1.0g

ミルクソースのロコモコ丼

材料(2人分)

ごはん……………300g
レタス……………2枚
ミニトマト……………2個
ブロッコリー……………小房4個
パセリ……………少々

【豆腐ハンバーグ】

木綿豆腐……………1/3丁
玉ねぎ……………1/4個
卵……………1/3個
鶏ひき肉……………100g
塩・コショウ……………少々
パン粉……………大さじ2
油……………小さじ1/2

【目玉焼き】

卵……………2個
水……………少々
油……………小さじ1/2

【ホワイトソース】

バター……………大さじ1
小麦粉……………大さじ1
牛乳……………200ml
塩・コショウ……………少々

作り方

【豆腐ハンバーグ】

- ① 木綿豆腐は水気を切り、一口大に切る。
- ② 玉ねぎはみじん切り、卵は溶いておく。
- ③ 鶏ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎをボウルに入れよくこねる。
- ④ 卵、塩、コショウ、パン粉を入れさらにこねる。
- ⑤ ④を丸く形を整える。
- ⑥ フライパンに油をひき⑤を内部までよく焼く。

【目玉焼き】

- ① フライパンに油をひき、卵を割り落とす。
- ② 少量の水をフライパンに入れ、ふたをする。
- ③ 卵に火が通るまで加熱する。

【ホワイトソース】

- ① 鍋またはフライパンでバターを溶かし、小麦粉を入れる。弱火で均一に混ぜるよう
にへらで練り混ぜる。
- ② ①に牛乳をおたまに1杯加えて、なじませるようにへらでよく混ぜ、生地を伸ばしていく。
- ③ 生地が均一になったら、さらに牛乳を足してへらで生地を伸ばしていく。
- ④ ③を牛乳がなくなるまで繰り返し、塩・コショウを混ぜ合わせる。

【盛り付け】

- 器にごはんを盛る▶レタスを敷く▶豆腐ハンバーグをのせる
▶目玉焼きをのせる▶ホワイトソースをかける
▶ミニトマト、茹でたブロッコリーを添える▶パセリをかける



ミルクラMEMO

豆腐ハンバーグとミルク感たっぷりのソースに、目玉焼き、野菜類を付け合わせ、認知症予防を意識した多品目の食材がワンプレートでとれます。定番の白ごはんのほか、牛乳で炊いたミルクライス、ケチャップライス、バターライスなどで、ミルクソースとのハーモニーをお楽しみください。