

豆腐もち



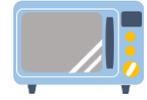
※写真は4人分

❁材料(1回作成分・4人分)

☆絹ごし豆腐	150g (1/2丁)
片栗粉	大さじ3
★きな粉	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	少々



食欲
不振



臭覚
障害

胃不
快感

消化器
術後

栄養量(1人分)

エネルギー59kcal/蛋白質2.4g
脂質1.5g/炭水化物8.9g/塩分0.1g

乗り切りPOINT

良質な蛋白質を含む豆腐をデザートにアレンジしました。デザートでも糖質だけでなく、蛋白質、脂質も摂れます。食欲不振で一度にたくさん食べられないときにはおやつを利用して食事回数を増やすと栄養アップにつながります。

❁作り方

- ① 耐熱ボールに、豆腐を入れ、泡だて器でクリーム状にし、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ② ①にふんわりラップをかけて電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ③ 取り出してよく捏ねる。
- ④ ②③の作業をもう一度繰り返す。
- ⑤ きな粉、砂糖、塩を合わせて、バットやお皿に入れておく。
- ⑥ ④を食べやすいサイズにちぎり、⑤を絡めてできあがり。