

認知症を予防しよう！

サバ缶と豆腐のチャンプルー

柴田町ホームページにはヘルスマイトが
考案したレシピ集を掲載しています。
QRコードよりご覧ください



(1人当たり)エネルギー:357kcal 食塩相当量:1.4g

ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス



・魚に含まれるDHAやEPAは認知症予防に効果的と言われています。
・しょうゆのかわりにめんつゆでもおいしくいただけます。

材料 (2人分)

・サバ水煮缶	…1缶(200g)	・にんにく	…1かけ
・木綿豆腐	…1/2丁	・しょうが	…1かけ
・にら	…1/2束	・しょうゆ	…小さじ1
・卵	…1個	・ごま油	…大さじ1

作り方

- ① 豆腐は8等分、にらは4cmの長さに切る。にんにくとしょうがは千切りにする。
- ② フライパンにごま油とにんにく、しょうがを入れ、中火にかける。豆腐を加え、炒める。
- ③ ②にサバ水煮缶、にらを加え、軽く炒めたら、しょうゆを加える。
- ④ 卵を溶いて、③に回し入れ、半熟になるよう火を通す。

ブロッコリーのおかか和え

柴田町ホームページにはヘルスメイトが
考案したレシピ集を掲載しています。
QRコードよりご覧ください



材料（2人分）

- | | | | |
|---------|-----|-------|--------|
| ・ブロッコリー | …1株 | ・めんつゆ | …大さじ2 |
| ・エリンギ | …1本 | ・かつお節 | …ひとつかみ |
| | | ・水 | …大さじ2 |

作り方

- ① ブロッコリーは一口大に切り分ける。
※茎は食べやすい大きさに切る。
- ② エリンギは半分に切り、手で食べやすい大きさにさく。
- ③ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩を入れ、ブロッコリー入れる。少しおいたのち、エリンギを入れ、2～3分ゆでる。
- ④ ②をざるに上げ、水気を切り熱いうちに、ボウルに移し、めんつゆ、水、かつお節を加えて和える。



(1人当たり)エネルギー:85cal 食塩相当量:1.5g

ヘルスメイトからのワンポイントアドバイス



- ・栄養バランスを整えることは認知症予防につながります。不足しがちな野菜やきのこを手軽に補える1品です。
- ・フライパンに油と水、塩を少々入れ、ふたをして蒸す方法でも作ることができます。