

豆腐ハンバーグ



材料（4人分）

- ・ 鶏ひき肉 120 g
- ・ 豆腐（絹・木綿どちらでも） 120 g
- ・ たまねぎ 60 g
- ・ A { パン粉 大さじ 2
- 牛乳 大さじ 4
- 卵 2/3 個
- ・ 塩こしょう 適宜
- ・ 油 大さじ 1
- ・ 大根（おろし） 120 g
- ・ ポン酢 大さじ 4

作り方

- ① たまねぎはみじん切りにし、電子レンジで1分加熱する。
- ② 豆腐はキッチンペーパーで水気をきる。
- ③ ボールで鶏ひき肉、①②Aを練り混ぜ、小判形にまとめる。
- ④ フライパンに油を熱し、強火で焦げ目がつくよう焼いたら裏返し、中火で3～4分中まで火を通す。
- ⑤ 皿に盛り、大根おろしを添える。ポン酢はお好みで。

これなら柔らかくて食べれそうだ…
小さい孫とも一緒に食べられる…♪

ま、まさかわたしが？！

高齢者は

低栄養になりやすい！

- ・ 身体的な理由
…かむ力の低下、手の麻痺など
- ・ 精神的な理由
…うつ状態など
- ・ 社会的な理由
…一人暮らしなど



低栄養に
おちいると…

**日常生活動作の低下
身体機能の低下**

低栄養は自立した生活を損ない、
余命を短くする危険因子です。
要介護状態となるのを防ぎ、健康
寿命を延ばすためには、

**低栄養の予防が
大きなポイントです！！**

低栄養予防のために
**肉・魚・卵・
大豆製品**を意識
して食べよう！

