



高齢者

+++++ おすすめポイント +++++

- ・みそ、納豆の発酵食品の組み合わせで免疫力アップが期待できます。
- ・高齢者の方が好まれる味です。
- ・良質なたんぱく質が多く摂取できます。

## まごの福袋焼き

1人分のエネルギー 124 kcal  
たんぱく質 5.9 g 脂質 5.8 g 塩分 0.4 g

+++++ 材料 (2人分) +++++

まごうどん(ゆで)	50 g
ひきわり納豆	30 g
みそ	5 g
ねぎ	10 g
みりん	10 g
油揚げ	25 g

+++++ 下準備 +++++

- ・まごうどんは茹でておく。
- ・油揚げは熱湯をかけて油抜きをしておく。

+++++ 作り方 +++++

- ① それぞれの材料をそろえる。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ ボールに納豆、みそ、ねぎ、うどんを入れ和える。
- ④ 油揚げを半分に切り、それぞれに具を入れる。
- ⑤ オーブンで表面に焦げ目がつく程度に焼く。
- ⑥ 盛り付けて完成。お好みでからしなどをつける。

