



## 食欲不振がある方へ

食欲不振があり、すこししか召し上がれない方におすすめの、少量でエネルギー・たんぱく質が摂れるメニューです。

### 油揚げのピザ風



[1人前] 293kcal 塩分0.9g

【材料】 (1人分)

油揚げ・・・1枚

ピザソース・・・大さじ1

(ケチャップでも可)

ゆで卵・・・1個

ピーマン・・・1/2個

ピザ用チーズ・・・20g

ツツ+マヨ+チーズも  
オススメ!



#### 【作り方】

- ①油揚げの袋の部分を開き、1枚を2枚に切り分ける。
- ②①の内側部分を上にして、ピザソースを全体に塗る。
- ③ゆで卵・ピーマン・ピザ用チーズを盛り付ける。
- ④オーブントースターで2～3分焼く。

チーズが溶けたら完成!

油揚げは高エネルギーで、たんぱく質も豊富な食材です。少量でもしっかりと栄養を摂ることができます。油揚げ生地は薄くパリパリになり、意外と軽く食べられる1品です。具材は、好みに合わせてアレンジしてみてください!

