



ゲンキ レシピ

三大栄養素の一つ

“たんぱく質を摂ろう”レシピ

缶詰で簡単、高たんぱく

オイルサーディンのオープンサンド

○調理時間：5分 ○エネルギー：約420kcal
○食塩相当量：1.9g ○たんぱく質量：17.5g



材料（2人分）

- 食パン（6枚切り）……………2枚
- オイルサーディン……………10尾分
- マヨネーズ……………大さじ1
- パセリまたはパクチー…適宜

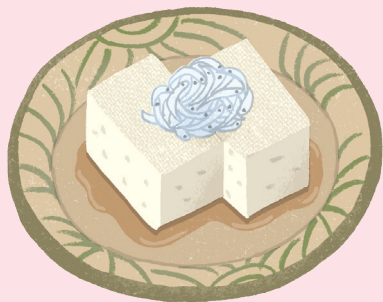
作り方

食パンに油を切ったオイルサーディンを5尾ずつ並べ、上からマヨネーズをかけてオーブントースターで2～3分焼く。お好みでパセリのみじん切りやパクチーをのせる。

動物性と植物性のたんぱく質

しらす豆腐

○調理時間：5分 ○エネルギー：約130kcal
○食塩相当量：2.1g ○たんぱく質量：9.4g



材料（2人分）

- 木綿豆腐……………200g
- しらす干し……………20g
- ゴマ油……………小さじ2
- 塩……………適宜

作り方

豆腐を大きめに切って器に入れる。上にしらす干しをたっぷりのせて、ゴマ油を回しかける。味が薄い場合は塩少々を振る（しらす干しの塩分量によるので味をみて）。

Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中！

～ MEMO ～