



からだに
やさしく美味しい!

シニア向けレシピ



1人分
エネルギー
315 kcal

1人分
食塩相当量
0.7g

1人分
たんぱく質
22.2g

写真実地イメージです

とろろとオクラでサリといただく
贅沢まぐろ蕎麦

マグロととろろの冷蕎麦

まぐろは高タンパク質・低脂質で消化吸収が良く、胃腸に負担をかけずに効率よくタンパク質を補給できます。

まぐろに含まれる不飽和脂肪酸(DHA・EPA)は、血管の健康維持や認知機能のサポートに役立つと言われています。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

茹でそば	2袋	小ねぎ(小口切り)	小さじ2
まぐろ	100g	すりごま(白)	小さじ2
長芋	20cm分	わさび	適量
オクラ	2本	めんつゆ(ストレート)	適量
大葉	2枚		

- 1 そばは袋に記載の時間で茹でます。
冷水に取り、水気を切ります。
- 2 まぐろは1cm厚さに切り、長芋はすりおろします。
オクラはさっと茹でて薄切り、大葉は千切りにします。
- 3 皿に1のそばを盛り、2の具材をのせます。
すりごまをふりかけ、わさびと小ねぎを添えます。
- 4 横からめんつゆを流し入れます。



ココがPOINT!

噛む力が弱くなっている方の場合、まぐろを小さめのサイコロ状や薄切りにすると、よりお蕎麦と絡んで食べやすくなります。