

豆腐餅

〈作り方〉

- ①豆腐と片栗粉を耐熱容器に入れ混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ600W1分加熱する
- ②①を泡立て器などでよく混ぜ、ふんわりとラップをかけて再度電子レンジで600W1分加熱する
- ③弾力が出てきたら好みの大きさに整えて完成（お雑煮3cm程度、きな粉餅1.5cm程度がおすすめ）

材料（4人分）

- 絹ごし豆腐 200g
- 片栗粉 40g

おすすめ!

豆腐餅は、ふわふわした食感で豆腐と片栗粉の2つの食材で作れます。とても簡単で通常のお餅よりヘルシーなのが特徴です!

お雑煮

材料（4人分）

- 豆腐餅 8個
- 鶏もも肉 200g
- 大根 40g
- 人参 50g
- かまぼこ（1cm幅） 4枚
- 三つ葉 4本
- ゆず皮 適量
- 醤油 小さじ2
- みりん 小さじ2
- 酒 小さじ2
- 塩 小さじ1/4
- だし汁 900ml

（かつお昆布だし）

〈作り方〉

- ①人参は1cm幅の輪切りし花型に抜き飾り切りする
鍋に水を入れ人参が柔らかくなるまで煮る
- ②かまぼこを結びかまぼこにする
- ③ゆず皮を飾り切りし、三つ葉は結ぶ
- ④鶏もも肉は一口大に切り熱湯に入れ湯通し
水にさらして水気を取る
- ⑤鍋にだし汁、大根、人参を入れて煮る
大根に火が通ったらAを入れ、④の鶏もも肉を加え火が通るまで加熱する
- ⑥お椀に豆腐餅2個（3cm程度）、かまぼこ、⑤を入れ、ゆず皮、三つ葉を乗せて完成

人参の飾り切り

黒線に切り込みを入れ薄いオレンジ部分を斜めにそくように切る



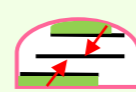
ゆずの飾り切り

ゆず皮を丸く切り取り黒線のように左右交互に切れ目を入れる



結びかまぼこ

黒線に切り込みを入れ緑の部分を内側に入れ込む



おすすめ!

《かつお昆布だし》

- 水 1L
 - 昆布 10g
 - かつお節 20g
- （※取れるだし汁 約900ml）
- 耐熱ボウルに水、かつお節、昆布を入れ電子レンジ600W3分加熱すると簡単にだしがとれます

きな粉豆腐餅

材料（4人分）

- 豆腐餅 200g
- きな粉 40g
- 砂糖 40g
- 黒みつ お好みの量

〈作り方〉

- ①豆腐餅を作り1.5cmの大きさに丸める
- ②Aを混ぜ合わせる
- ③①に②をまぶして上から黒みつをかけて完成



ヘルシーに年越し
豆腐餅レシピ



新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。今回は、ヘルシーな豆腐餅を使ったレシピ2品と簡単なしの取り方をご紹介します。美味しく簡単ですので是非作ってみてください。

宇部リハビリテーション病院だより

第52号（2024年1月発行）
医療法人 和同会
宇部リハビリテーション病院
電話番号 0836-51-3111

ホームページ

<http://www.ubereha.jp/>



基本理念

患者様の在宅復帰・社会復帰に向けてあらゆる努力をすると共に、障害を持ちながらも、人間らしい生活が送れるよう支援する。

※画像はAIで作成しています



謹賀新年

患者様の権利

1. 良質で安全な医療を受ける権利
2. 自分で決定する権利
3. 秘密保持に関する権利
4. 選択の自由
5. 情報に関する権利
6. 尊厳性への権利

基本方針

1. 日常生活の再構築を目的とした、必要で十分なリハビリテーションを提供する。
2. 専門家として必要な知識と技術の研鑽に努める。
3. 地域・医療機関・施設との連携及び社会資源の活用に努める。
4. 全ての職員が在宅復帰という目標を共有し、リハスタッフとしてチーム医療を実践する。