令和６年度

高齢期の低栄養予防のための食事

～しっかり噛んでバランスよく食べよう～

おこわ風混ぜご飯

米	５０ｇ
もち米	２５ｇ
豚ひき肉	４０ｇ
干し椎茸	５ｇ
白ねぎ	１０ｇ
しょうが	５ｇ
小松菜	２０ｇ
☆椎茸の戻し汁	小さじ１
☆酒	１０ｇ
☆オイスターソース	７ｇ
☆薄口しょうゆ	２ｇ
☆さとう	２ｇ
ごま油	２ｇ

★小松菜を季節の青菜に変えて作ることもできます。
★多めに作り，冷凍しておき，電子レンジで解凍すると手軽に食べることができます。

［作り方］

①米ともち米を合わせて洗米し，通常の精白米の水加減で炊飯する。

②干し椎茸はぬるま湯で戻し，石づきを除き，５㎜角に切る。椎茸の戻し汁と☆の調味料を合わせておく。

③白ねぎは粗みじん切り，しょうがはみじん切りにする。

④小松菜は茎を１cm長の小口切りにし，葉の部分は葉の幅を４等分に切り，１cm長さに切る。

⑤フライパンに豚ひき肉を入れ中火で炒め，ひき肉の脂が出てきたら，干し椎茸・白ねぎ・しょうがを加えて炒める。

⑥ねぎとしょうがの香りが出たら，小松菜を加えて更に炒め，全体がしんなりしてきたら②の合わせ調味料を加えて炒める。

⑦最後にごま油を加えて火を止め，熱いうちに①のごはんと混ぜ合わせる。

簡単ピクルス

噛むことを意識しよう！

きゅうり	３０ｇ
大根	１０ｇ
※きゅうり・大根 下塩用の塩	適宜
赤ピーマン	１０ｇ
★酢	７．５ｇ
★さとう	３ｇ
★塩	０．４ｇ

★使用する酢の半量から全量を柚の酢等，柑橘類の果汁に変えると，味に変化を付けることができます。

［作り方］

①きゅうり・赤ピーマンは細長い乱切りにする。

②大根は皮をはぎ細長い乱切りにする。

③きゅうりと大根は分量外の塩をふり軽くもみ，水で塩を洗い流し，水気を切っておく。

④★の調味料を混ぜ合わせておく。

⑤ポリ袋に野菜と合わせ調味料を入れ，空気を抜いて袋の口を結んで閉じ，２０分程度漬ける。

具だくさん卵スープ

卵（Ｍサイズ）		１／２個
絹ごし豆腐		５０ｇ
玉ねぎ		２０ｇ
レタス		２０ｇ
トマト		４０ｇ
水		１５０cc
中華スープの素（粉）		２ｇ
水溶き片栗粉	片栗粉	３ｇ
	水	６ｇ（小さじ１強）
こしょう		少々

★卵や豆腐の分量を増やすと，この一品でしっかりたんぱく質をとることができる一品になります。

［作り方］

①豆腐は食べやすい大きさに切る。

②トマトはくし形に切る。

③玉ねぎは薄切りにし，レタスは食べやすい大きさにちぎる。

④鍋に分量の水と中華スープの素，玉ねぎを入れて火にかける。

⑤玉ねぎに火が通ったら，豆腐とトマトを加え，ひと煮立ちさせ，水どき片栗粉を加えてとろみをつける。

⑥レタス，溶き卵の順で加え，軽く混ぜながら火をとおす。

かぼちゃようかん

かぼちゃ	４０ｇ
調整豆乳	４０ｇ
さとう	４ｇ
粉寒天	０．５ｇ
ゆで小豆缶	１５ｇ

★調整豆乳を牛乳に変えて作ることもできます。また，無調整豆乳でできますが，加熱により豆乳の塊ができることがあります。
★お好みにより，かぼちゃは皮つきで使ってもよいです。また，かぼちゃをさつま芋に変えて作ることもできます。

［作り方］

①かぼちゃは電子レンジで蒸す，または，茹でて柔らかくしてから皮を除き，熱いうちにつぶしておく。

②鍋に調整豆乳・さとう・粉寒天を入れ，よく混ぜ合わせて火にかけ，さとうが溶けたら①のかぼちゃを加え，混ぜながら１～２分火にかける。

③②を器に流し入れ，粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。固まったら，型から出し，ゆで小豆を添える。

＜１人分の栄養価＞	エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	塩分（ｇ）
おこわ風混ぜご飯	４０３	１３．９	７．９	１．４
具だくさん卵スープ	８５	６．６	４．４	１．０
簡単ピクルス	２４	０．６	０．１	０．３
計	５１２	２１．１	１２．４	２．７
かぼちゃようかん	１０３	２．７	１．６	０．１

高知市保健所　健康増進課