

# 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～



## ごはん

ごはん 150g

## 和風麻婆豆腐

厚揚げ	100g	
豚ひき肉	30g	
えのきたけ	20g	
白ねぎ	10g	
しょうが	8g	
サラダ油	2g (小さじ1/2)	
A	濃口しょうゆ	6g (小さじ1)
	酒	3g (小さじ1/2)
	さとう	2g (小さじ1)
	水	50cc
(水溶き片栗粉)		
片栗粉	3g (小さじ1)	
水	6cc	

### 【作り方】

- ① 厚揚げは縦4等分に切り、1cm幅に切る。
- ② えのきたけは石づきを落とし、2cmの長さに切ってほぐす。白ねぎは粗みじん切り、しょうがは千切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、豚ひき肉を入れて炒め、白ねぎ、しょうがを加えて炒める。
- ④ ③に厚揚げ、えのきたけとAを加えて煮立てる。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。

## ごま酢和え

もやし	30g	
きゅうり	20g	
人参	10g	
カットわかめ	0.5g	
B	すりごま	2g
	穀物酢	6g (小さじ1)
	さとう	2g (小さじ1)
	薄口しょうゆ	2g (小さじ1/3)

### 【作り方】

- ① もやしはさっと茹で、水気を絞る。
- ② きゅうりと人参は3cm長さの千切りにする。人参は茹でておく。
- ③ わかめは水で戻し、さっと茹で、水気を絞る。
- ④ ①, ②, ③をBの調味料で和える。

## 小松菜のスープ

小松菜	30g
卵 (Mサイズ 1/3個)	15g
水	150cc
中華スープの素	2g
こしょう	少々

### 【作り方】

- ① 小松菜は3cm程度の長さに切る。
- ② 鍋に分量の水と中華スープの素を入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら、小松菜を加えてひと煮立ちさせ、溶き卵を加え、火を通し、こしょうで味をととのえる。

## りんごのコンポート



りんご (1/4個)	50g
さとう	10g (大さじ1)
レモン汁	3g

### 【作り方】

- ① りんご (1/4個) は皮付きのまま芯をとり、さらに縦4等分に切る。
- ② 鍋に、すべての材料と水をひたひたに入れ、弱火にかける。
- ③ りんごが透き通ってくるまで、20分程煮る。

皮が濃い赤色のりんごを使うと色がよりきれいに仕上がります。

<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)
ごはん	234	3.8	0.5	0.0
和風麻婆豆腐	261	17.2	18.5	1.0
ごま酢和え	39	2.0	1.6	0.4
小松菜のスープ	30	2.5	1.6	1.0
計	564	25.5	22.2	2.4
りんごのコンポート	68	0.1	0.2	0.0