

高齢期の低栄養予防のための食事

～ いつもの食材を簡単調理でバランス良く ～

(材料は1人分)

そばろ親子丼

鶏ひき肉	40g
玉ねぎ	40g
みりん	18g(大さじ1)
酒	6g(小さじ1)
うす口しょうゆ	6g(小さじ1)
水	5g(小さじ1)
卵	1個
ねぎ	5g
ごはん	150g

<作り方>

- ① 玉ねぎは粗みじん、ねぎは小口に切っておく。卵は割り溶いておく。
- ② 鍋に鶏ひき肉と玉ねぎ、調味料を入れて火にかける。鶏ひき肉をほぐしながら火を通し、蓋をして火を止めて味をなじませる。

煮汁が少ないので蒸発してしまわないように注意。

- ③ ②を再び火にかけ、卵を流し入れ火を通す。
- ④ 器にごはんを盛り、③のをせてねぎを散らす。



豆腐とわかめのスープ

豆腐	30g
カットわかめ	0.3g
しいたけ	5g
かいわれ大根	3g
中華スープ顆粒	1g
水	150ml
うす口しょうゆ	1.5g(小さじ1/4)

<作り方>

- ① 豆腐はさいの目切り、しいたけは石づきを除いてスライス、かいわれ大根は食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に分量の水とガラスープの素を入れ火にかける。温まったら豆腐としいたけを加えて火を通す。
- ③ ②にカットわかめとしょうゆを加えて、かいわれ大根を散らす。

ゆず寒天



砂糖	15g
粉寒天	1g
水	125ml
ゆず絞り汁(無塩)	15g

<作り方>

- ① 鍋に砂糖、粉寒天、分量の水を入れて、火にかけてかき混ぜながらしっかり煮溶かす。
- ② 火を止めてからゆず絞り汁を加え、かき混ぜたら型に流し入れる。
- ③ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固め、切り分けて器に盛る。

粉寒天は**必ず2分間は煮溶かすこと**。

もやしとピーマンの塩炒め

もやし	50g
ピーマン(赤)	10g
ピーマン(緑)	10g
塩	0.5g
こしょう	少々
サラダ油	2g

<作り方>

- ① もやしは洗って水気をよくきっておく。
- ② ピーマンは種を除いて、千切りにしておく。
- ③ フライパンに油を熱し、①②を入れて色鮮やかに仕上がるように強火で手早く炒め、塩、こしょうで味を整える。

※ 冷やしておいて食べるのもおいしいです。

<1人分の栄養価>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
そばろ親子丼(ごはん込み)	470	17.8	48	1.2
もやしとピーマンの塩炒め	31	1.0	7	0.5
わかめスープ	27	2.5	31	0.8
計	527	21.3	86	2.5
ゆず寒天	62	0.1	4	0