

R3 かんたん編 ②

～献立～

- ★にゅう麺
- ★ゆで卵とブロッコリーのサラダ
- ★ラッシー

佐世保市介護食づくり教室



食欲がない時でも麺類は食べやすいです。
低栄養の予防のために、具材はたんぱく質の多い食材や野菜はたっぷり入れることがおすすめです。



★にゅう麺

(熱量 319kcal、蛋白質 15.6g、脂質 1.4 g、カルシウム 51 mg、食塩相当量 1.7 g)

材料 (1人分)	作り方
そうめん(乾) 1把(50g) 鶏ささみ 30g かたくり粉 大さじ1/2 白菜 50g 大根 30g 里芋 30g にんじん 15g しいたけ 15g かまぼこ 10g だし汁 250ml A 砂糖 小さじ1弱 酒 小さじ1 みりん 小さじ1 薄口しょうゆ 小さじ2	① ささみは筋を取り一口大のそぎ切りにし、かたくり粉をまぶす。 ② 材料を下記のように切る。 白菜・・・1cm幅 大根、里芋、にんじん・・・5mm厚さのいちよう切り しいたけ・・・2～3mm厚さの細切り かまぼこ・・・薄切り ③ 鍋にだし汁と②の白菜、大根、里芋、にんじん、しいたけを加え、火にかける。沸騰したら①とかまぼこを加え、野菜が軟らかくなるまで蓋をして煮る。 ④ Aで調味をする。 ⑤ 沸騰したお湯でそうめんを表示より30秒ほど短くゆでる。水洗いをし、その後しっかりと水けをきる。 ⑥ ④に⑤を入れ温まったら器に盛り付ける。 ※そうめんをすすりにくい場合は、3～5cm長さに切ると食べやすくなります。



ゆで卵は手軽にたんぱく質を摂ることができますが、高齢者にはパサパサして食べにくい食品です。マヨネーズやピーナッツバターなど油脂の多い調味料であえるとなめらかになり食べやすくなります。

★ゆで卵とブロッコリーのサラダ

(熱量 196kcal、蛋白質 8.4g、脂質 16.4g、カルシウム 40 mg、食塩相当量 0.6 g)

材料 (1人分)	作り方
ゆで卵 1個	① ゆで卵は粗みじんに刻む。 ② ブロッコリーは小さめの一口大に切り、軟らかくゆでる。 ③ Aを合わせておく。 ④ ②にゆで卵とブロッコリーを加えてあえ、塩で味を調える。 ※ブロッコリーの茎の部分を使用する場合は、皮を厚めにむき、繊維を断つように切ると食べやすくなります。
ブロッコリー 30g	
A { マヨネーズ 大さじ1 ピーナッツバター	
黒こしょう 小さじ1 少々	
塩 ひとつまみ	



骨粗しょう症の予防のためにはカルシウムを十分に摂取することが大切です。牛乳・乳製品はカルシウムの吸収率が高いので、積極的に摂ることを心がけましょう。

★ラッシー

(熱量 120 kcal、蛋白質 4.2g、脂質 4.1g、カルシウム 139 mg、食塩相当量 0.1 g)

材料 (1人分)	作り方
ヨーグルト 60ml	① ヨーグルトとはちみつを合わせてよく混ぜ、そこへ牛乳を加えながら混ぜ合わせる。 ② 冷蔵庫で冷やす。
牛乳 60ml	
はちみつ 小さじ2	

合計

栄養量 (1人分)	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	635kcal	28.2g	21.9g	230mg	2.4g

※記載されている材料・栄養価は1人分です。