

高齢者の食事 ②



佐世保市健康づくり課
【材料は2人分、栄養価は1人分】

★ごはん

(熱量 252kcal、蛋白質 3.8g、脂質 0.4g、カルシウム 5 mg、食塩相当量 0g)

材料 (2人分)		基本の水の量
ごはん	150g×2 (米65g×2)	<ul style="list-style-type: none"> 米の重量 (g) の1.5倍 米の容量 (ml) の1.2倍

★ふわっと卵の甘酢あんかけ

(熱量 224kcal、蛋白質 13.0g、脂質 14.1g、カルシウム 107 mg、食塩相当量 1.4g)

材料 (2人分)		作り方
卵	3個	<ol style="list-style-type: none"> ① 長ネギは斜め切り、トマトは1cm角に切る。しいたけは石づきを除き薄切りに、しめじは石づきを除き、ほぐす。人参は長さ3cmのせん切りにする。 ② チーズは適当な大きさにちぎり、溶いた卵と合わせる。 ③ フライパンにごま油を熱し、①の野菜を順番に炒める。(人参→長ネギ→しいたけ、しめじ→トマト) ④ ③がしんなりとしてきたら、こしょうと②を加える。やさしく混ぜながら野菜と絡める。 ⑤ 卵に火が通ったら、人数分に分けて器に盛る。 <p>～甘酢あん～</p> <ol style="list-style-type: none"> ⑥ 調味料をすべて合わせる。 ⑦ フライパンに⑥を流し入れ、木べらで混ぜながら、強火にかける。 ⑧ ふつふつとしてきたら火を止め、⑤にかける。
とろけるチーズ	1枚 (16g)	
長ネギ	60g	
トマト	60g	
しいたけ	40g	
しめじ	40g	
人参	40g	
ごま油	小さじ2 (8g)	
こしょう	少々	
～甘酢あん～		
しょうゆ	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
酢	小さじ1	
片栗粉	大さじ1/2	
鶏がらスープの素	小さじ1/2	
水	100ml	



いつもの野菜炒めにちょっとひと工夫!!

卵を加えることで、全体的にまとまりがよくなります。
さらに、あんをかけるとしっとりとして食べやすくなります。



★青菜のなめ茸和え

(熱量 12kcal、蛋白質 0.3g、脂質 0.1g、カルシウム 50 mg、食塩相当量 0.3g)

材料 (2人分)	作り方
季節の青菜 100g (ほうれん草、チンゲン菜、小松菜など) なめ茸 大さじ1	① 青菜は1~2cmの長さに切り、ラップをかけて電子レンジで加熱する。(目安: 600Wで約3分間) ② ①を冷まして、水気を切る。 ③ ②に分量のなめ茸を和え、器に盛る。

★かぼちゃ団子の和風スープ

(熱量 61kcal、蛋白質 2.8g、脂質 1.8g、カルシウム 17mg、食塩相当量 0.7g)

材料 (2人分)	作り方
かぼちゃ 60g 片栗粉 大さじ1 豚薄切り肉 20g 小ねぎ 6g だし汁 240ml A { しょうゆ 大さじ1/2 酒 小さじ1 すりごま 少々	① かぼちゃは種とわたを除いて耐熱容器に入れ、軽く水をふりかける。ふんわりとラップをかけ、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する(目安: 600Wで約2分間) ② ①をつぶして片栗粉を加え、混ぜ合わせる。 ③ 小ねぎは小口切りにする。 ④ 豚薄切り肉は1cm幅に切る。 ⑤ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら豚肉を加え、Aで調味する。続けて②をスプーンですくい入れる。 ⑥ 弱火にして団子に火が通るまで煮る。 ⑦ 器に盛り、小ねぎとすりごまをふる。



食欲のない人でも、汁物なら食べやすいことがあります。お肉をプラスすることで、蛋白質量をアップさせることができます。

★果物

(熱量 22kcal、蛋白質 0.1g、脂質 0.1g、カルシウム 1 mg、食塩相当量 0g)

材料 (2人分)	作り方
なし 1/2個(100g)	① なしは皮をむき、食べやすい大きさに切って器に盛る。

本日の献立合計

栄養量 (1人分)	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	571 kcal	20.0g	16.5g	180 mg	2.4g

パサつきや飲み込みにくさをやわらげるのに片栗粉を利用してみましょう。

〈片栗粉の活用〉

- ・煮汁や汁物にとろみをつける
- ・あんかけにする
- ・肉や魚は片栗粉をまぶして煮るとしっとりする。

