

# 高齢者の食事 ③



佐世保市健康づくり課  
【材料は2人分、栄養価は1人分】

## ★しらすごはん

(熱量 264kcal、蛋白質 4.8g、脂質 1.3g、カルシウム 32 mg、食塩相当量 0.1g)

材料 (2人分)	作り方
ごはん 150g×2 (米65g×2)	基本の水の量 ・米の重量 (g) の1.5倍 ・米の容量 (ml) の1.2倍 ① しらす干しは、お湯をかけておく。 ② 炊き上がったごはんに、しらす干しとごまを混ぜる。
乾燥しらす干し 小さじ2	
炒りごま 小さじ1	

## ★豚肉の南蛮酢ソース

(熱量 247kcal、蛋白質 15.4g、脂質 11.7 g、カルシウム 30 mg、食塩相当量 1.4g)

材料 (2人分)	作り方
豚スライス (しょうが焼き用) 140g	① 豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは半月の薄切り、小ネギは小口に切る。 Aの調味料を合わせておく。 ② 豚肉は袋に入れて、焼く直前に片栗粉をまぶす。 フライパンにサラダ油を熱し、中火で豚肉を両面焼いて取り出す。(半分通りで焼き過ぎないように注意！) ③ 肉を取り出した後のフライパンで、玉ねぎを中火で炒める。玉ねぎに火が通ったらAを加えて、②の豚肉を加えてひと煮立ちしたら火を止める。 ④ 器に肉を盛りつけ、南蛮ソースをかけ、小ネギを散らす。サラダ菜とミニトマトを添えて出来上がり。  ※ 鶏肉や、魚にも応用ができます。
片栗粉 大さじ1	
サラダ油 小さじ1/2	
玉ねぎ 100g	
＜南蛮酢ソース＞	
酒 大さじ1・1/2	
酢 大さじ1・1/2	
A 砂糖 大さじ1	
しょうゆ 大さじ1	
赤唐辛子 (輪切り) 1/2本分	
小ネギ 10g	
サラダ菜 2枚	
ミニトマト 4個	



玉ねぎは繊維を断ち切るようにすると軟らかく食べられます  
お酢の効果で肉が軟らかくなり、さっぱりと食べられます。

## ★具だくさん中華スープ

(熱量 45kcal、蛋白質 3.1g、脂質 2.5g、カルシウム 77mg、食塩相当量 0.8g)

材料 (2人分)	作り方
小松菜 40g 人参 20g えのきたけ 25g 木綿豆腐 1/6丁 (1パック400gのもの) 水 250ml 鶏がらスープの素 小さじ1 しょうゆ 小さじ1/2 ごま油 小さじ1/2	① 小松菜は、2～3cmのざく切りにする(葉の部分は縦横に包丁を通す)。人参は薄い短冊切りにする。えのきたけは石づきを取り、三等分に切る。木綿豆腐は1～1.5cm角のさいの目切りにする。 ② 鍋に分量の水を沸騰させて、鶏がらスープの素と小松菜のくき・人参・えのきたけを入れ、火を通す。途中で小松菜の葉を加える。 ③ しょうゆで味付けをして豆腐を加え、ひと煮立ちしたらごま油を回し入れて、出来上がり。

食物繊維がとれるきのこは、便秘予防に効果があります。ツルツル、シャキシャキいろいろな食感のものをとり入れ、脳に刺激を与えましょう。



## ★かぼちゃのミルク煮

(熱量 111kcal、蛋白質 2.2g、脂質 3.2g、カルシウム 38mg、食塩相当量 0.1g)

材料 (2人分)	作り方
かぼちゃ 140g 牛乳 50ml バター(有塩) 5g 砂糖 小さじ2	① かぼちゃはところどころ皮をむき、1.5～2cm角に切る。 ② 鍋にかぼちゃ、牛乳、砂糖、バターを入れて火にかけ、煮立ってきたら火を弱め、ふたをして時々鍋をゆすりながら、やわらかく汁けがほとんどなくなるまで煮る。(焦げやすいので注意する)  ※ 多めに作る時は牛乳を減らしてしてください。 ※ 温かなくても冷たくても、おいしく食べられます。おやつとしてもおすすめです。 ※ つぶしてパンにはさんで、サンドイッチにするのもおすすめです。(パンがしっとりして食べやすくなります)

牛乳が苦手な方でも食べやすくカルシウムの補給ができます。



### 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
	667 kcal	25.5g	18.7g	177mg	2.4g