

高齢者の食事 ④



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 0.5g、カルシウム 5mg、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

★チキンラタトゥイユ (野菜の洋風煮物)

(熱量 182kcal、蛋白質 16.3g、脂質 7.1g、カルシウム 46mg、食塩相当量 0.9g)

材料 (2人分)	作り方
鶏もも肉 120g しょうゆ 小さじ1 (6g) かたくり粉 小さじ2 (6g) ビニール袋 1枚 かぼちゃ (種とわたを除く) 150g 玉ねぎ 80g なす 100g トマト 小1個 (100g) にんにく (薄切り) 1かけ 塩 小さじ1/5 (1.2g) こしょう 少量 オリーブ油 小さじ2 (8g) (なければサラダ油で)	<ol style="list-style-type: none"> ① 鶏もも肉は一口大に切ってビニール袋に入れる。しょうゆをよくもみこみ、かたくり粉を加え混ぜる。 ② かぼちゃと玉ねぎは一口大に切る。なすは一口大の乱切りにする。トマトはヘタを取り除いて一口大に切る。 ③ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを弱火で炒め、香りがたってきたら中火にし、鶏もも肉を加えて炒める。鶏もも肉に火が通ったら、野菜を加えてサッと炒める。 ④ 塩こしょうを加え、ふたをして時々混ぜながら、約15分程度煮る。
	<div style="text-align: center;"> </div> <p>※電子レンジでも調理できます。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①電子レンジ加熱ができる耐熱容器を使用し、トマト以外の野菜とにんにくを入れ、塩こしょう、油を加えてさっと混ぜ、鶏肉を加えて、ひと混ぜする。その上にトマトを切り口を下にしてのせる。 ②ラップをかけて約15分程度加熱する。全体をさっくりと混ぜて完成。
	<p>※ごはんはもちろん、パンやパスタにもあいます。冷やしてもおいしいです。</p>

★切り干し大根のみそ汁

(熱量 41kcal 蛋白質 2.1g 脂質 0.7g カルシウム 46mg 食塩相当量 1.0g)

材料 (2人分)	作り方					
切り干し大根 6g	① 鍋に分量のだし昆布・いりこ・水を入れしばらくつけておく。ふたをしないで弱火～中火にかける。沸騰直前にだし昆布を取り出し、火を弱めてアクをすくいながら約2～3分煮出してこす。300mlはかけておく。					
にんじん 30g						
玉ねぎ 40g						
しめじ 50g						
だし汁 300ml						
<table border="0"> <tr> <td rowspan="3"> <div style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">{</div> </td> <td>だし昆布 3g</td> <td rowspan="3">② 切り干し大根は水でもみ洗いし、ひたひたの水に10分ほど浸してもどす(長ければ3～4cm長さに切る)。</td> </tr> <tr> <td>いりこ 6g</td> </tr> <tr> <td>水 400ml</td> </tr> </table>	<div style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">{</div>	だし昆布 3g	② 切り干し大根は水でもみ洗いし、ひたひたの水に10分ほど浸してもどす(長ければ3～4cm長さに切る)。	いりこ 6g	水 400ml	③ にんじんは薄切りの半月切り、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを除いてほぐす。
<div style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">{</div>		だし昆布 3g		② 切り干し大根は水でもみ洗いし、ひたひたの水に10分ほど浸してもどす(長ければ3～4cm長さに切る)。		
		いりこ 6g				
	水 400ml					
みそ 大さじ1 (18g)	④ 鍋に①のだし汁と②、③を加え、ふたをして弱火で野菜が柔らかくなるまで煮る。					
小ねぎ 10g		⑤ ④にみそを加えて溶き、器に盛り付け、小口切りの小ねぎを散らす。				

※しっかりだしを取ると、みその量を少なくしてもおいしいです。

★きなこヨーグルト

(熱量 80kcal 蛋白質 4.3g 脂質 3.4g カルシウム 116mg 食塩相当量 0g)

材料 (2人分)	作り方
ヨーグルト(無糖) 180g	① きなこと砂糖を混ぜておく。 ② ヨーグルトを器に盛り、①を上からかける。
きなこ 小さじ2 (6g)	
砂糖 小さじ2 (6g)	



きなこには、女性ホルモンの減少による骨粗しょう症を予防する働きがある大豆イソフラボンや、骨を強くするカルシウムも含まれています。

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
	555kcal	26.5g	11.7g	213mg	1.9g

「なす(長なす)」



現在、佐世保産の「なす」は主に筑陽(ちくよう)という品種を露地とハウスで栽培されていて、佐世保南部地域が産地となっています。

濃い黒紫色が美しく首が太いのが特徴で、果肉のきめが細かく、とても食感がよい「長なす」です。