

# 高齢者の食事 ⑤



佐世保市健康づくり課  
【材料は2人分、栄養価は1人分】

## ★あかねご飯

(熱量 242kcal、蛋白質 4.1g、脂質 0.6g、カルシウム 9mg、塩分 0.0g)

| 材料 (2人分)    | 作り方                                                                                    |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 米 130g      | ① 米は洗って分量の水につける。<br>② にんじんは洗ってすりおろす。<br>③ ①の米に、②と酒を加えて炊く。<br>④ 炊きあがったご飯を器に盛り、あおのりをかける。 |
| 水 190ml     |                                                                                        |
| 酒 小さじ1 (5g) |                                                                                        |
| にんじん 40g    |                                                                                        |
| あおのり 少々     |                                                                                        |

## ★やわらか皮なしソーセージ

(熱量 106kcal、蛋白質 10.3g、脂質 4.1g、カルシウム 11mg、塩分 0.8g)

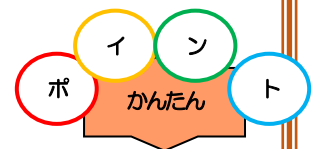
| 材料 (2人分)           | 作り方                                                                                                                                                     |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 鶏ひき肉 100g          | ① ボールに材料をすべて入れて、よく練り混ぜ合わせる。<br>② 6等分にしてラップで包みながら細長に形成し、耐熱皿に入れて電子レンジ(600W)で1分30秒~2分加熱する。<br>③ 粗熱が取れたらラップを外し、ミニトマトと一緒に盛り付ける。<br>※レンジの機種により、加熱時間を調節してください。 |
| はんぺん 60g           |                                                                                                                                                         |
| にんにく(おろし) 少々       |                                                                                                                                                         |
| こしょう 少々            |                                                                                                                                                         |
| <付け合せ><br>ミニトマト 2個 |                                                                                                                                                         |

### ☆量をたくさん作る時☆

**フライパン:** フライパンに水を張り、作り方②のところで耐熱皿ごとフライパンに入れ、ふたをして加熱する。  
ソーセージが白っぽくなったら蒸しあがったか確認する。

**蒸し器:** 作り方②のラップで包んだソーセージを蒸し器に並べ加熱する。  
ソーセージが白っぽくなったら蒸しあがったか確認する。

※沸騰した湯でソーセージが濡れないように、水加減に注意しましょう。



## ★ほうれん草の簡単白あえ

(熱量 87kcal、蛋白質 5.7g、脂質 5.1g、カルシウム 65mg、塩分 0.4g)

| 材料 (2人分)           | 作り方                                                                                                                              |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ほうれん草 100g         | ① ほうれん草はよく洗い、熱湯でゆで食べやすい長さに切る。<br>② 鍋にAと①を入れ、軟らかく煮る。<br>③ 豆腐は熱湯でゆでてざるにあげ、水けをきっておく。<br>④ 容器に③とB入れ、よく混ぜてなめらかにする。<br>⑤ 器に②を盛り、③をかける。 |
| A だし汁 50ml         |                                                                                                                                  |
| 薄口しょうゆ 小さじ2/3 (4g) |                                                                                                                                  |
| <あえ衣>              |                                                                                                                                  |
| 絹ごし豆腐 100g         |                                                                                                                                  |
| B きなこ 小さじ4 (12g)   |                                                                                                                                  |
| 砂糖 小さじ2/3 (2g)     |                                                                                                                                  |
| ごま油 小さじ1 (4g)      |                                                                                                                                  |

## ★かぼちゃのクイックポタージュ



(熱量 148kcal、蛋白質 4.5g、脂質 7.1g、カルシウム 108mg、塩分 0.7g)

| 材料 (2人分)                        | 作り方                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| かぼちゃ 1/8個 (200g)                | ① かぼちゃは皮をあらくむき、2cm程の角切りにする。玉ねぎは繊維を断ち切るように薄切りにする。<br>② 鍋に油を熱し、玉ねぎを入れて中火でいため、しんなりしたらかぼちゃを入れ、水を加えて煮る。煮立ったら弱火にし、かぼちゃが軟らかくなったら、木べらなどでざくざくつぶす。<br>③ 牛乳、コンソメ、こしょうを加え、弱火にして3分ほど煮る。 |
| 玉ねぎ 1/4個 (50g)                  |                                                                                                                                                                            |
| 水 150ml                         |                                                                                                                                                                            |
| 牛乳 150ml                        |                                                                                                                                                                            |
| コンソメ 1/2個<br>※顆粒の場合 (小さじ1 (3g)) |                                                                                                                                                                            |
| こしょう 少々                         |                                                                                                                                                                            |
| 油 小さじ2 (8g)                     |                                                                                                                                                                            |

### 合計

| 栄養量 (1人分) | 熱量       | 蛋白質   | 脂質    | カルシウム  | 塩分   |
|-----------|----------|-------|-------|--------|------|
|           | 583 kcal | 24.6g | 16.9g | 193 mg | 1.9g |

### ☆献立のポイント☆

視覚：やわらか皮なしソーセージは白。ほうれん草の簡単白あえは緑とクリーム色。かぼちゃのクイックポタージュは黄色。白・緑・黄がそろっていたので、ご飯はにんじんを加えて、あかね色にしています。カラフルな見た目にし、食欲UPの工夫をしました。

調理の工夫：①柔らか皮なしソーセージ：鶏ひき肉はもも肉を使うと脂が多くジューシーに仕上がります。練り混ぜにくければ、フードプロセッサーなどを使うとより滑らかに仕上がりと、食べやすくなります。

②野菜は繊維を断ち切るように切ると食べやすく仕上がります。

また、ほうれん草やかぼちゃは冷凍を使うと、自分で切る手間が省けます。

