

高齢者の食事 ⑥



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

★ポークビーンズ



(熱量 175kcal 蛋白質 13.0g 脂質 8.6g カルシウム 63mg 食塩相当量 1.1g)

材料 (2人分)	作り方
大豆 (水煮) 100g	<ol style="list-style-type: none"> 大豆の水煮はさっと水洗いする。 豚肉は縦横2cm位の大きさに切る。 玉ねぎとにんじんは1cm位の角切りにする。 鍋に大豆、玉ねぎ、にんじんをいれ、水をかぶるくらい(約500ml)加えて火にかける。 沸騰したら豚肉をほぐしながら入れ、アクを取り、Aの調味料を加える。 蓋をして弱めの中火で煮汁がほぼなくなるまで煮込む。 (大豆の煮え具合をみて、まだ硬いときは水を加えてさらに煮る)。 器に盛り付けて、パセリを散らす。
豚肉 (薄切り) 60g	
玉ねぎ 70g	
にんじん 30g	
パセリ (乾燥) 少々	
A コンソメ 小さじ1 (3g)	
ケチャップ 小さじ1・1/2 (7.5g)	
砂糖 小さじ2/3 (2g)	
濃口しょうゆ 大さじ1/2 (9g)	
ウスターソース 小さじ1/3 (2g)	
こしょう 少々	



大豆は、牛蒡や昆布などと煮物にすることが多いと思いますが、今回は洋風に味付けをしました。時には新しい料理にもチャレンジしてみましょう！



★切干し大根のごま酢あえ

(熱量 69kcal、蛋白質 2.8g、脂質 2.8g、カルシウム 109mg、食塩相当量 0.7g)

材料 (2人分)		作り方
切干し大根	10g	① 練りごまは、使用前に箸でよくかき混ぜておく。 ② 切干し大根は、さっと洗って15分程水につけてもどし、3~4cm長さに切る。たっぷりの熱湯でゆで、ザルにあげる。(水にさらさない) ③ にんじんは、4~5cm長さのせん切りにしてゆでる。その後、ほうれん草もゆで、水に取った後3cm長さに切る。葉は縦にも包丁をいれる。 ④ ボウルにAの調味料を入れて混ぜ、あえ衣をつくり、②、③の水けをよく絞ってから加えあえる。
ほうれん草	80g	
にんじん	20g	
A	練りごま 小さじ2 (10g) 薄口しょうゆ 大さじ1/2 (9g) 砂糖 小さじ2 (6g) 酢 大さじ1 (15g)	



ほうれん草の代わりに小松菜を使用したり、きのこ類を加えてもおいしくできます

練りごまを使用することで、つぶつぶがなく入れ歯でも食べやすくなります。

★すりおろしりんごのヨーグルト

(熱量 91kcal 蛋白質 3.7g 脂質 3.1g カルシウム 122mg 食塩相当量 0g)

材料 (2人分)		作り方
プレーンヨーグルト	200g	① プレーンヨーグルトはボウルにうつす。 りんごは4等分にして芯を除き、皮をむく。 ② スプーンでヨーグルトを混ぜながら、りんごをすりおろし混ぜる。
りんご	100g (1/2個)	



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
	587kcal	23.3g	15.0g	299mg	1.8g