

食改伝達講習メニュー

～たんぱく質が取れる高齢期メニュー～

主菜

鯖缶の卵とじ

材料（4人分）

鯖缶（しょうゆ味）	190g（1缶）
卵	2こ
玉ねぎ	200g
三つ葉	1わ
酒	大さじ1
水	100cc
粉山椒	少々

<作り方>

- ① 玉ねぎは皮をむき、縦4等分に切り、繊維を断つように薄切りにする。
- ② 三つ葉は根を切り落とし、1cmくらいに刻む。
- ③ 鯖缶は荒くほぐしておく
- ④ 卵は溶きほぐす。
- ⑤ 鍋に水を入れて火にかけ、煮立ったら玉ねぎとほぐした鯖缶を汁ごと加え、酒も加えて、玉ねぎが軟らかくなるまで煮る。
- ⑥ 玉ねぎが煮えたら、三つ葉を加え溶き卵を流し入れる。
- ⑦ 半熟になったら火を止め、器に盛り好みで粉山椒をふる。

※野菜は玉ねぎの他、長ネギ、小松菜、白菜、ゴボウ、絹さやなどでもよい。

缶詰はイワシのかば焼き缶、鯖缶、牛肉大和煮缶、焼き鳥缶などでもよい。

1人分 I補給 - : 177kcal たんぱく質 : 14.4g 塩分:0.4g

デザート

小倉ヨーグルト

材料（4人分）

無糖ヨーグルト	400g
バナナ	1本 80g
ゆであずき	大さじ4 40g

<作り方>

- ① バナナは皮をむき。食べやすく切る
- ② 器にバナナとヨーグルトを盛り、ゆであずきをかける。

※ゆであずきの他、金時豆、えんどう豆の甘煮や黒豆の蜜煮などでもよい。

1人分 I補給 - : 101kcal たんぱく質 : 4.3g 塩分 : 0.1g

副菜

ひじきの白和え

材料（4人分）

厚揚げ	200g
市販ひじき煮	小1パック
小松菜	1/2わ 60g
すりごま	大さじ2

<作り方>

- ① 厚揚げは外側の茶色の部分を切り取る。（茶色の部分はスープの具にする）
- ② 小松菜はバラバラにして洗い、3cm長さに切る。沸騰湯に入れて茹でて水にとり、水気を絞る。
- ③ ボールに①の白い部分を入れ、泡立て器でなめらかになるまでかき混ぜて、すりごまを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③のボール市販のひじき煮を汁ごと加えてよく混ぜ、青菜を加えて和える。

※小松菜の他、青梗菜、ほうれん草、白菜などでもよい。きゅうりのせん切りや茹でたインゲン豆を斜め切りにした物でもよい。

1人分 エネルギー：105kcal たんぱく質：5.3g 塩分：0.6g

副菜

豆乳味噌スープ（百寿人生のレシピより）

材料（4人分）

無調整豆乳	400cc
水	100cc
厚揚げの茶色い部分	70g
玉ねぎ	100g
しめじ	50g
里芋	120g
人参	50g
オリーブオイル	大さじ2
酒	大さじ2 30cc
みそ	大さじ1・1/2 27g

<作り方>

- ① 玉ねぎ、にんじん、里芋は、皮をむき5ミリ角切りにする。しめじは石づきを切り落とし5ミリ角に切る。厚揚げも5ミリ角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、中火にかけ①の野菜、芋、しめじをしんなりするまで炒める。酒と分量外の水をひたひたに加え蓋をして弱火にして、蒸らし炒めにする。
- ③ 野菜に火がはいったら、厚揚げ、水、豆乳を加えて弱火にして、鍋肌がふつふつとしたら火を止め、味噌を溶かす。

※芋はじゃが芋、さつまいも、長芋、カボチャなどでもよい。

豆乳は煮立たせ過ぎると分離するので、沸騰しないように気をつける。

1人分 エネルギー：160kcal たんぱく質：7.5g 塩分：0.9g

1食 エネルギー：438kcal ・ たんぱく質：27.2g ・ 塩分：1.9g
デザート エネルギー：101kcal ・ たんぱく質：4.3g ・ 塩分 0.1