

食改伝達講習メニュー

～たんぱく質をしっかりとって低栄養予防～

主菜

豆腐とニラのチャンプルー

材料（4人分）

もめん豆腐	400g
豚肉もも薄切り	50g
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
白ねぎ	10cm
土しょうが	2枚
ニラ	1束
油	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
たまご	1個

＜作り方＞

- ① 豆腐は厚さ2センチ位で3×4㍻程の角切りにし、塩少々を入れた熱湯に入れ、再び沸騰したらザルにあげます。
- ② 豚肉は1㍻幅に切り、酒・しょうゆをもみこみ、下味をつけます。白ねぎは斜めうす切り、土しょうがはせん切り、ニラは3㍻に切ります。
- ③ 中華鍋を熱し、油を入れ、白ねぎ・土しょうがをさっと炒め豚肉を入れて炒めます。豚肉に火が通ったら①の豆腐を入れて焼き付けます。
- ④ 豆腐が焼けたらニラを入れ、ひと混ぜして塩・こしょうで味を整え、香りづけにしょうゆを鍋肌から回しかけ、最後にとき卵をサッとからめて仕上げます。



1人分 I値：149kcal たんぱく質：10.8g 塩分：1.0g

- ・ チャンプルーとは豆腐を野菜などと油で炒め合わせた料理を意味します。ゴーヤだけでなく、季節の野菜と一緒にたんぱく質がとれる一品です。

1食分 エネルギー：261kcal たんぱく質：15.1g 塩分：2.3g



ごはん(150g) エネルギー：234kcal たんぱく質：3.8g 塩分：0g

加えると

1食分 エネルギー：495kcal たんぱく質：18.9g 塩分：2.3g

副菜

塩昆布とごま油と小松菜のおひたし

材料（4人分）

小松菜	1束（200g）
にんじん	40g
塩昆布	8g
ごま油	大さじ1



<作り方>

- ① にんじんは千切り、小松菜は4cmの長さに切ります。鍋に湯を沸かし、沸騰したらにんじんを入れ、再び沸騰したら小松菜を軸のほうから入れゆがきます。冷水にとり冷まします。
- ② ボウルに塩昆布、ごま油を入れ、①の野菜を絞って入れ和えます。

1人分 1杯分：41kcal たんぱく質：1.1g 塩分：0.4g

- ・ 塩昆布の旨味や塩分で調味します。

汁物

長いもとまいたけのみそ汁

材料（4人分）

長いも	150g
まいたけ	1パック（100g）
油揚げ	小1枚
みそ	大さじ1と2/3 （30g）
煮干し	15g
水	600cc

- ① 鍋に水と煮干しを入れてしばらくおき、中火にかけ、沸騰直前に弱火にして5～10分煮だし上澄みをこしとります。
- ② 長いもは1cm幅の半月切り、まいたけは手でほぐします。油揚げは5mm幅の細切りにします。
- ③ 鍋に①のだし汁、長いも、まいたけ、油揚げを入れ中火で熱します。沸騰したら弱火にし、2分ほど煮ます。
- ④ 長いも、まいたけに火が通ったら、みそを溶き入れます。みそが溶けたら出来上がりです。

1人分 1杯分：71kcal たんぱく質：3.2g 塩分：0.9g

- ・ 出汁をしっかりとり減塩で美味しいみそ汁にしましょう。