

# 食改伝達講習メニュー

～高齢期のおすすめメニュー～

## 主菜

### 豚ヒレ肉ステーキオニオンソース

材料（2人分）

豚ヒレ肉	160g
たまねぎ	60g
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
酒	小さじ1弱
塩	少々
ごま油	小さじ1
油	小さじ2
きゃべつ	60g

<作り方>

- ① 豚ヒレ肉は1cmくらいの厚さに切る。
- ② きゃべつは、千切りにしておく。
- ③ Aの玉ねぎをすりおろし、ほかの調味料と混ぜ合わせ①を漬け込む。（最低20分おく）
- ④ フライパンに油を入れて加熱し③を両面焼く。焼けたら皿に②のきゃべつ、その上に肉を盛り付ける。
- ⑤ ④のフライパンに③の残りのたれを入れ1～2分加熱し、④の肉にかける。

1人分I補<sup>※</sup> - : 194kcal 塩分 : 1.0g

#### ポイント

豚ヒレ肉は肉繊維が繊細で、かんだ時柔らかいのが特徴。ただし、加熱しすぎるとかたくなってしまいますので、短時間で火を通すことが、調理上のポイントです。

## 副菜

### かぼちゃのサラダ

材料（2人分）

かぼちゃ	160g
塩	少々
こしょう	少々
たまねぎ	20g
きゅうり	50g
酢	小さじ2/3
マヨネーズ	大さじ2/3

<作り方>

- ① かぼちゃはタネとわたを取って、ところどころ皮をむきひと口大に切る。皿に並べ2分半程度電子レンジで柔らかくする。（茹でてでもよい）
- ② たまねぎは薄切りにし30秒程度電子レンジで加熱する。
- ③ きゅうりを薄い輪切りにし、塩もみしてしばらく置く。水気を軽くしぼり酢を入れて混ぜる。
- ④ ①のかぼちゃが熱いうちに塩こしょうをして、フォークでつぶし過ぎないようにざっくり混ぜる。
- ⑤ ④の粗熱が取れたら②③マヨネーズを加えてざっくり混ぜる。

1人分I補<sup>※</sup> - : 108kcal 塩分 : 0.3g



## 副菜

### 大根と卵のトロミスープ

材料（2人分）

大根	100g
にんじん	30g
しいたけ	1.5枚
卵	1/2個
水	260cc
鶏がらスープの素	小さじ1弱
しょうゆ	小さじ1/2
小ねぎ	6g

<作り方>

- ① 大根はすりおろす。しいたけは薄切り、にんじんは短冊切り、ねぎは小口切りにする。卵は溶きほぐす。
- ② 鍋に水とにんじんを入れ火にかけ、にんじんが柔らかくなったらしいたけと鶏がらスープの素、しょうゆを加える。
- ③ 弱めの中火にして、大根おろしを水気を切らずに入れてひと煮たちさせ、溶き卵を回し入れる。
- ④ 器に盛り小ねぎを散らす。

1人分I補<sup>\*</sup> - : 42kcal 塩分 : 0.9g

1食分I補<sup>\*</sup> - : 344kcal 塩分 : 2.2g

高齢期は  
「やせ」に  
要注意！

## 多様食で老化予防



高齢期は動物性たんぱく質が不足しがちのため、肉や魚、卵、牛乳・乳製品などを積極的にとることが大切です。また、食品の偏りがなく、さまざまな食品をバランスよくとることも重要です。