

# 食改伝達講習メニュー

～高齢期おすすめメニュー～



## 主菜

### 鮭の野菜蒸し

材料（4人分）

鮭	4切れ	280g
人参		100g
白ねぎ		60g
しめじ		100g
さやえんどう		12枚
A	だし汁	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	ごま油	大さじ1

<作り方>

- ① 人参は細い短冊形に切り、ねぎは縦4つに切る。しめじは小房に分け、さやえんどうはすじを除いて斜めに細く切る。
- ② 耐熱皿に①の野菜の半量を敷いて、鮭をのせ、周囲に残りの野菜を置く。
- ③ Aを混ぜて②にかけ、ラップをしてレンジ 600Wで、約5分加熱する。

1人分 1皿<sup>※</sup> - : 150kcal 塩分 : 0.8g

## 副菜

### かぼちゃのミルク煮

材料（4人分）

かぼちゃ	400g
水	200ml
牛乳	200ml
粉チーズ	大さじ2
塩	小さじ1/3
黒こしょう	少々

<作り方>

- ① かぼちゃは一口大に切る。
- ② 鍋に水を入れ、中火で4～5分程煮る。
- ③ ②に牛乳を加え、弱火で汁気がなくなるまで煮る。
- ④ 塩、こしょう、粉チーズを入れ全体になじませ、器に盛る。

「よい食生活をすすめるためのしおり」より

1人分 1皿<sup>※</sup> - : 139kcal 塩分 : 0.7g

## 汁物

### 野菜たっぷり呉汁

材料（4人分）

豆乳	1.5カップ
大根	180g
玉ねぎ	150g
人参	50g
油揚げ	1/2枚
青ねぎ	1本
だし汁	1.5カップ
味噌	24g
酒	大さじ1

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、大根、人参は短冊切りにする。油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
- ② 鍋にだし汁を煮立て、①の野菜を入れ、柔らかくなったら油揚げ、豆乳、味噌、酒を加え、小口切りにしたねぎを散らす。

1人分 1皿<sup>※</sup> - : 87cal 塩分 : 0.8g