

# 食改伝達講習メニュー

～高齢期おすすめメニュー～

## 主菜

### 鶏とさといもの治部煮風

材料（2人分）

鶏むね肉	1/2 枚
さといも	中4個
さやいんげん	30g
片栗粉	適量
塩	
《調味料》	
だし	カップ 2
みりん	大さじ 2 杯
しょうゆ	大さじ 1 杯



#### <作り方>

さといもは洗って土を落とします。皮を厚めにむき適当な大きさに切り揃え、塩をふってぬめりを取った後、水洗いします。

さやいんげんはヘタを取り、塩少々を入れた熱湯で色よくゆでて2～3等分に切ります。

鍋に調味料を入れ火にかけ、沸騰したらさといもを入れ、煮立ったら火を弱め20分ほど煮ます。

鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、片栗粉適量をまぶします。

さといもが柔らかくなったらくっつかないように鶏肉を一切れずつ鍋に入れて3～4分煮、鶏肉に火が通ったらさやいんげんを加えてサッと煮ます。

皿に盛りつけます。

1人分 I値<sup>\*</sup>：206kcal 塩分：1.4g

## 副菜

### キャベツのしょうが和え

材料（2人分）

キャベツ	100g
油揚げ	1/2 枚
塩	少々
しょうゆ	小さじ 1
みりん	小さじ 1 弱
しょうが汁	少々

#### <作り方>

キャベツは洗って大きめのせん切りにする。鍋にキャベツと水大さじ1と塩をかけ、混ぜながら水気がなくなるまで加熱する。

油揚げはザクザクとせん切りにし、アルミホイルにのせてオーブントースターで軽くあぶる。

キャベツと油揚げをしょうゆとみりん、しょうが汁で和える。

1人分 I値<sup>\*</sup>：40kcal 塩分：0.7g

## 副菜

### きゅうりの塩炒め

材料（2人分）

きゅうり 2本  
塩 小さじ 1/3  
砂糖 小さじ 1弱  
ごま油 小さじ 1  
にんにくみじん切り 少々

### <作り方>

きゅうりは皮をむき乱切りにし、塩を少々ふっておく。

フライパンに油をひき、にんにくを弱火で炒め、香りが出てきたら強火にし、きゅうりを炒める。油がまわったら、塩と砂糖で味付けする。

1人分 1食分 - : 38kcal 塩分 : 1.0g



1食分 1食分 - : 284kcal  
塩分 : 3.1g

## 高齢者の体の変化（食に関する）

高齢になると食に関する体の機能が衰え、食事が入りにくくなります。体の機能に応じた食事及び食環境を整えることも重要になってきます。

