

食改伝達講習メニュー

～ 高齢期おすすめメニュー ～

主菜

うなぎの柳川風

材料（4人分）

うなぎ	1尾
ごぼう	1本
酢水	適量
卵	2個
煮汁	
だし汁	2カップ
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
三つ葉	4～5本
粉山椒	適量

ごぼうは軽くたわしで洗って泥を落としささがきにして10分位酢水にさらしておく。

卵はボールにわりほぐしておく。

うなぎは1本を縦4等分にし、さらに中央で二つに切る。

鍋に煮汁を合わせ火にかけ、一旦煮立たせる。

にごぼうを入れて弱火にし、しばらく煮込む。

ごぼうがやわらかくなったらうなぎを並べ、上から溶き卵を回し入れ三つ葉を散らしてふたをして火を切る。余熱で卵が半熟になったらヒーターから下ろす。

1人分 1杯⁺ - : 177kcal 塩分 : 1.8g

副菜

ひじきときゅうりの和え物

材料（4人分）

ひじき缶詰	1缶（110g ^ラ ）
きゅうり	1本
塩	少々
たまご	1個
砂糖	小さじ1
塩	少々
三杯酢	
酢	大さじ2
だし	大さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々



<作り方>

ひじきは缶から取りだす。

きゅうりはうす切りにして塩をふって軽くもみ、洗ってしっかり絞る。

たまごはほぐして砂糖・塩を加え、うす焼きたまごを作り、5ミリ幅に切る。

三杯酢を合わせる。

ひじきに三杯酢少々をかけて軽く絞り、きゅうりを合わせ、残りの三杯酢であえて器に盛り、をのせる。

1人分 1杯⁺ - : 38kcal 塩分 : 0.8g

汁物

ごま味噌汁

材料（4人分）

キャベツ	120g
しめじ	80g
だし汁	3カップ
味噌	小さじ4
炒りゴマ（すりごま）	小さじ4
青ねぎ（小口切り）	大さじ2

<作り方>

キャベツは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを落とし、小房に分ける。鍋にだし汁を入れて火にかけ、を加えて煮る。火が通ったら味噌を溶き入れ、ひと煮立ちしたらごまを加える。器に盛り付け、青ねぎを散らす。

1人分 1杯 - : 41kcal 塩分 : 0.7g

1食分 1杯 - : 256kcal
塩分 : 3.3g



【高齢者のための食生活指針】

1. 低栄養に気をつけよう

④ 体重低下は黄信号

2. 調理の工夫で多様な食生活を

④ 何でも食べよう だが食べ過ぎに気をつけて

3. 副食から食べよう

④ 年をとったらおかずが大切

4. 食生活をズムに乗せよう

④ 食事はゆっくり欠かさずに

5. よく体を動かそう

④ 空腹感は最高の味付け

6. 食生活の知恵を身につけよう

④ 食生活の知恵は若さと健康づくりの羅針盤

7. おいしく、楽しく、食事をとろう

④ 豊かな心が育む健やかな高齢期

