

食改伝達講習メニュー

～高齢期おすすめメニュー～



主菜

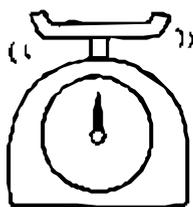
鶏肉とじゃがいものごまみそ煮

材料（2人分）

鶏むね肉	1/2 枚
じゃがいも （メイクイン）	1 個
白すりごま	大さじ 1 と 1/2 杯
糸三つ葉	1/2 束
酒、みりん、みそ	各大さじ 1/2 杯
しょうゆ	小さじ 1 杯弱
出し汁	カップ 1 杯強

<作り方>

1. じゃがいもは皮をむいて一口大の乱切りにし、5分ほど水にさらします。鶏肉は、一口大に切ります。糸三つ葉は3cm長さに切ります。
2. 次に、合わせ調味料を作ります。ボウルに、酒、みりん、みそ、しょうゆ、よく混ぜ合わせます。
3. 鍋に、鶏肉と水けをきったじゃがいも、出しを入れ、強火で煮立てます。
4. アクをていねいに取り、合わせ調味料を回し入れてひと混ぜし、やや弱火で15分ほど煮て白ごまと三つ葉を加え、ひと煮して火を止めます。
5. 器に煮汁ごと盛っていただきます。



1人分 1杯^{*} - : 120kcal 塩分 : 1.0g

副菜

ピーマンのおかかポン酢

材料（2人分）

ピーマン	3つ
かつお節	小袋 1/2
大葉	2～3枚
ポン酢	大さじ 1 弱
サラダ油	少々

<作り方>

1. ピーマンと大葉を千切りにします。フライパンにサラダ油をひいてピーマンを炒めます。
2. しんなりしたら、大葉とポン酢をいれて絡めます。
3. かつお節を入れたら火を消して混ぜ、お皿に盛ります。



1人分 1杯^{*} - : 36kcal 塩分 : 0.7g

汁物

小松菜と豆腐のスープ

材料（2人分）

小松菜	1/2 束
にんじん	1センチ
絹ごし豆腐	1/4 丁
にんにく	1/2 片
しょうが	小さじ 1
ガラスープの素	大さじ 1/2
水	300cc
塩、こしょう	少々
片栗粉	大さじ 1 弱
片栗粉用の水	大さじ 2
ごま油	少々

<作り方>

1. 小松菜は水洗いし、2～3cm 位に切る。にんじんは、千切りにする
2. にんにく、しょうがをみじん切りにする。
3. 水にスープの素を入れ、煮立て、にんじんと2.を入れる。
4. 小さめに切った豆腐を入れる。
5. 塩、こしょうをし、水溶き片栗粉を入れ、さらにひと煮立ちさせる。
6. 1.で準備した小松菜を入れる。
7. ひと煮立ちさせ、仕上げにごま油を入れて器に盛る。



1人分 1杯分 - : 75kcal 塩分 : 0.5g

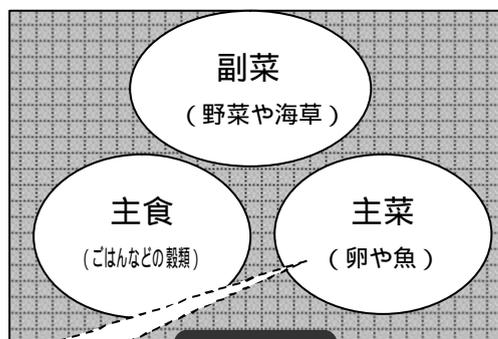
1食分 1杯分 - : 231kcal
塩分 : 2.2g

器を揃えてバランス良く

献立をたてるって難しいですね。でも、基本パターンさえ知っていれば大丈夫。バランスよく栄養がとれますよ！

基本パターン

主食 + 主菜 + 副菜



3つの器

夕食など時間がある時には、副菜1皿と具たくさんみそ汁を加えると更にバランスがよくなります。

副菜

汁

5つの器

主菜は、肉や魚、卵や大豆製品を使って、毎食、一品はとりいれましょう。