

食改伝達講習メニュー

～高齢期おすすめメニュー～

主菜

鮭と大根の煮物

材料（2人分）

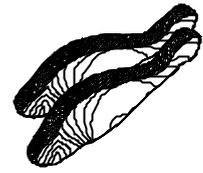
生鮭	1切れ
にんじん	6筺
大根	6筺
玉ねぎ	小1/2個
万能ねぎ	3本
だし	1カップ
A 酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1

<作り方>

にんじんと大根は乱切りし、たまねぎはくし形に切ります。鮭は、一口大に切ります。

鍋にだしを沸騰させ、の野菜と、生鮭を加えてひと煮立ちさせ、Aの調味料を加えて煮る。

仕上げに、5筺長さにした万能ねぎを散らし、火を切って、器に盛り付けます。



1人分 1杯分 - : 132kcal 塩分 : 1.4g



副菜

もやしと油揚げの煮びたし

材料（2人分）

もやし	1袋
油揚げ	1枚
にんじん	2筺
だし	カップ1/2
砂糖	小さじ1/2
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2

<作り方>

もやしは洗って水気をよくきります。油揚げは湯通しして油抜きをし、細くきります。にんじんは千切りにします。

フライパンにサラダ油を入れて熱し、もやしとにんじんをいれさっと炒め、油揚げとだし、砂糖、しょうゆ、みりんを加え、ふたをして2分煮ます。

もやしに火が通ったら火を止め、煮汁に浸したまま味を含ませませます。

器に盛り付けます。



1人分 1杯分 - : 112kcal 塩分 : 1.4g

副菜

ほうれん草としめじの辛子醤油和え

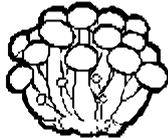
材料（2人分）

	ほうれん草	1/2把
	しめじ	1/2パック
A	辛子	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2

<作り方>

ほうれん草はゆでて、3等長さに切る。
しめじは小房にわけゆでておく。
Aの調味料をあわせ、しっかり水気を絞った の材料を和えて器に盛りつける。

1人分 エネルギー：28kcal 塩分：0.9g



1食分 エネルギー：272kcal
塩分：3.7g

食欲がないかな？と思ったときは・・・

牛乳、乳製品のとりすぎではありませんか？

牛乳はカルシウムやたんぱく質を多く含み、栄養満点の食品ですが、脂肪を含んでいるため、飲みすぎるとカロリーの摂り過ぎになります。

適量は、1日、瓶1本分です



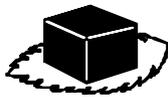
牛乳（1本）
エネルギー：134kcal
脂質：7.6g

<めやす>

ごはん軽く1杯
エネルギー：160kcal
スティックの砂糖1本
糖分：5g

甘いものが多くなっていませんか？

市販のお菓子には、砂糖やあぶらが多く含まれています。主な栄養は糖分や脂質しかないので多く、量を程ほどにし、食事をしっかり食べましょう。



練りようかん（1切れ）
エネルギー：148kcal
糖分：27.5g

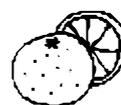


どら焼き（1個）
エネルギー：199kcal
糖分：25.2g

果物が多くなっていませんか？

ビタミンたっぷりの果物ですが、糖分が多く含まれているので、食べすぎは禁物です。適量を知って、おいしくいただきましょう。

<1日の適量>



バナナなら（1本） みかんなら（2個） りんごなら（1/2個）