

食改伝達講習メニュー

～高齢期おすすめメニュー～



主菜

射込みコーヤドーフ

材料（2人分）

高野豆腐	2ヶ(32g)
かたくり粉	4g
鶏ミンチ	4g
にんじん	10g
卵	9g
だし汁	250cc
みりん	大さじ1(18cc)
薄口しょうゆ	大さじ1(18cc)
砂糖	8g
きぬさや	40g
かたくり粉	4g

<作り方>

- ① 高野豆腐はぬるま湯で十分戻し、にんじんはみじん切りにしておく。
- ② 戻した高野豆腐の水気をよく絞り、半分に切り、切り口に切り込みを入れる。
- ③ きぬさやえんどうを茹でておく。
- ④ みじん切りのにんじんと鶏ミンチを混ぜ、卵とかたくり粉を加え粘りができるように混ぜる。
- ⑤ 切込みが入った高野豆腐に等分にした④の肉をスプーンで入れる。
- ⑥ 鍋にだし汁、みりん、砂糖、しょうゆを入れて火にかけ、煮立ってきたら⑤の高野豆腐を静かに入れ煮含める。
- ⑦ ⑥が炊けたらいったんバットに取り出し、鍋に残った煮汁にとろみをつけ皿に盛り付ける

副菜

1人分 1杯^{*} - : 189kcal 塩分 : 1.7g

ブロッコリーのからしマヨネーズ和え

材料（2人分）

ブロッコリー	80g
かまぼこ	30g
a マヨネーズ	大さじ1(12g)
練りからし	小さじ1/2(2.5g)
トマト	1/6ヶ(2切れ)

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分け、熱湯で約3分茹でる。
- ② かまぼこはいちょう切りにする。
- ③ ボールに①②とaの調味料を入れ和える。
- ④ 小鉢に盛り、トマトを添える。

1人分 1杯^{*} - : 75kcal 塩分 : 0.6g

汁もの

具沢山の味噌汁

材料（2人分）

大根	40g
にんじん	20g
ごぼう	40g
酢	適宜
長ネギ	10g
生しいたけ	10g
こんにゃく	20g
木綿豆腐	20g
出し汁	300cc
味噌	18g



<作り方>

- ① 大根、人参はいちょう切り、ごぼうはささがきにして酢水にさらす。しいたけは石づきを取り、薄切りに、こんにゃくは短冊切りにし、茹でる。長ネギは小口切りにする。
- ② 鍋に出し汁を入れ、ねぎ、豆腐以外の材料を入れ、柔らかくなるまで煮て、豆腐、味噌を入れ、最後にねぎを入れ、ひと煮立ちさせて火を止める。

1人分 1杯^{*} - : 50kcal 塩分 : 1.2g

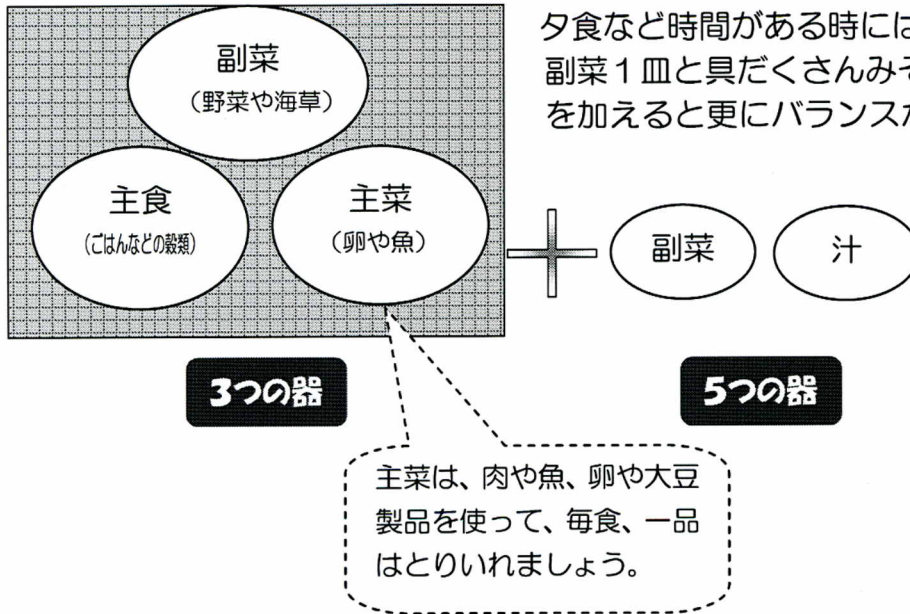
京丹後市健康推進課

1食分 1杯^{*} - : 314kcal
塩分 : 3.5g

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**



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。