

食改伝達講習メニュー

高齢者にすすめる

メニュー

汁物

くずし豆腐の牛乳スープ

材料(2人分)

豆腐	1丁(300g)
豚ひき肉	30g
ねぎ	6匁
干しいたけ	小2枚
春菊	少々
スープ	1カップ
牛乳	1/2カップ
酒	小さじ1
A 塩・しょうゆ	各小さじ1/3
こしょう	適量
かたくり粉	大さじ1/2
油	大さじ1/2

加齢にともなう体の変化(食事に関して)

- ・ 噛みにくい(入歯、喪失歯)
- ・ 飲み込みにくい(唾液が少なくなる)
- ・ 油っこいものが食べれない
- ・ 味覚、臭覚が鈍くなる など

作り方

豆腐はざっとくずしてざるにのせて水けを少しきっておく。

ねぎは斜め切り、しいたけはもどして細切りにする。

油でねぎ、しいたけ、ひき肉をいため、スープを注いで4~5分煮る。の豆腐と牛乳を加えてひと煮し、ゆでた春菊を加えてAで調味し、同量の水で溶いたかたくり粉でとろみをつける。

エネルギー：200kcal 塩分：1.2g

副菜

鶏肉と根三つ葉のわさびあえ

材料(2人分)

鶏ささ身(筋なし)	小2本
A 塩	小さじ1/5
酒	小さじ1
レモン汁	小さじ1
根三つ葉	1束
えのきだけ	1パック
B おろしわさび	小さじ1
うす口しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1/2
だし	大さじ1 1/2
刻みのり	適量

作り方

ささ身はAをからめ、ラップをして電子レンジで蒸し煮にし、身を裂く。

三つ葉はゆでて冷まし、4匁長さに切る。えのきだけは根を落としてなべに入れ、水大さじ2と塩少々をふって蒸し煮にし、ざるに上げる。

Bをあわせておき、食べる直前に と を入れてあえ、器に盛って刻みのりをのせる。

エネルギー：87kcal 塩分：1.5g

1食分 エネルギー：287kcal
塩分：2.7g