

食改伝達講習メニュー

～高齢期のかるしおメニュー～

主菜

ぶり大根

材料（2人分）

ぶり	80g×2切れ
大根	160g
しょうが	6g（千切り用）
〃	10g（薄切り用）
青ねぎ	3/4本（3g）

A	だし汁	100ml
	おろししょうが	2g

B	砂糖	大さじ1/2弱
	酒	小さじ1弱
	薄口しょうゆ	小さじ2/3
	しょうゆ	小さじ2/3
	だし汁	120ml
薄口しょうゆ	1.6ml	

<作り方>

- ① ぶりは半分に切り、水洗いして、しっかり水けをふき、Aとともにポリ袋に入れ、冷蔵庫で1時間おく。
- ② 大根はひと口大で2cm厚さのいちょう切りにし、小鍋に湯をわかし、竹串がスッと通るようになるまでゆでて水けを切る。
- ③ ぶりは20～30秒ゆでて水にとり、水けを切る。

Point

●ぶりは下ゆでしたら水に取り、アクと臭みをとる。

- ④ 小鍋にBを煮立て、大根を加えてひと煮立ちさせる。次に、ぶりと薄切りにしたしょうが10gを加え、落とし蓋をして弱火で約15分煮る。

Point

●ぶりを加えた時に煮汁がひたひたにならなければ、だし汁適量を足しましょう。

●煮詰めすぎないように、火加減と時間を大切に。

火からおろして約1時間おき、味を含ませる。

- ⑤ ふたたび火にかけ、薄口しょうゆを加えてひと煮立ちしたら弱火にし、落とし蓋をして約5分煮て火からおろす。あら熱がとれるまで冷まして味を含ませる。
- ⑥ 青ねぎは薄い小口切りして、水に5分ほどさらして水けを切る。
- ⑦ しょうが6gは、ごく細かい千切りし、水に2～3分さらして水けを切る。
- ⑧ ぶり、大根の汁けを切って器に盛り、煮汁を1人分につき大さじ1かけ、青ねぎ、⑦のしょうがをのせる。

1人分 I補給 - : 237kcal 塩分 : 1.06g

副菜

ころころ五目豆

材料（4人分）

	ゆで大豆（缶詰など）	120g
	大根	60g
	にんじん	40g
	れんこん	20g
	干しいたけ	1個(4g)
	昆布（乾燥）	4g
A	砂糖	小さじ1強
	薄口しょうゆ	小さじ2/3
	しょうゆ	小さじ2/3
	だし汁	適量

<作り方>

- ① 大根は、1cm角に切り、人参は7mm角に切り、れんこんは3mm厚さのいちよう切りにする。
- ② 昆布は7mm四方に切り、20～30分水につけてもどす。
- ③ 干しいたけは20～30分湯につけてもどし、7mm角に切る。
- ④ 小鍋に湯を沸かし、大根、人参、れんこんはそれぞれ順にかためにゆで、水けを切る。
- ⑤ 小鍋に大豆とA、ひたひたのだし汁を入れて火にかけ煮立ったら、干しいたけ、大根、にんじん、れんこんを加え、落とし蓋をして弱めの中火で約5分煮る。
- ⑥ 水けをきった昆布を加え、煮汁がなくなるまで煮含める。

Point

- 昆布を先に入れると、全体にぬめりが出て溶けてしまうので、仕上げに入れて煮含める。
- 煮汁がなくなるまで煮含めるため、火加減に十分に注意し、こげつかないようにする。

1人分 エネルギー：59kcal 塩分：0.34g

副菜

キャベツの煮びたし

材料（4人分）

	キャベツ	200g
	サラダ油	小さじ1と1/2
A	砂糖	大さじ1/2弱
	しょうゆ	小さじ1と1/2
	だし汁	80ml

<作り方>

- ① キャベツは3cm角に切り、小鍋に油を入れて中火で熱し、キャベツを約1分炒める。しんなりしたらAを加え、15～20分煮詰める。

Point

- キャベツをこがさないように気をつける
- ② 火からおろし、あら熱がとれるまで冷まして味をなじませる。

1人分 エネルギー：32kcal 塩分：0.37g

1人分 エネルギー：328kcal 塩分：1.77g

☆だしの取り方

●準備するもの

- ・水 600ml
- ・かつお節 10g

●取り方

- ①600mlの水を沸騰させる。
- ②火を止めてから 10gのかつお節を入れる。
そのままゆっくりかつお節が浸るのを待つ。
- ③かつお節が完全に浸ったら、軽くひと混ぜし、そのまま
30秒置く。
- ④細かい目のざるか、キッチンペーパーを敷いたざるでこし、
かつお節を軽くしぼる。