

食改伝達講習メニュー

～高齢期のかるしおメニュー～

主菜

牛肉すき焼き風

材料（2人分）

牛しゃぶしゃぶ用肉	80g
長ねぎ	40g
玉ねぎ	120g
おろししょうが	2g
下ゆで用八方だし	適量
サラダ油	小さじ1
A	
砂糖	小さじ1強(3.6g)
しょうゆ	小さじ1
だし汁	大さじ2と2/3

<作り方>

- ① 長ねぎは斜め切りにし、下ゆで用八方だしでさっとゆで、汁けをしっかりと切る ※ここで水分が残っていると、味の入り方が悪くなる。
- ② 牛肉は、おろししょうがを加えたたっぴりの下ゆで用八方だしでゆで、ざるに上げて汁けをきる。
- ③ 玉ねぎは4cm長さ、7mm幅の乱切りにする。
- ④ 小鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。透き通ってきたらAを加えてひと煮立ちさせ、長ねぎを加えてなじませたら、牛肉を加え、調味料をさっとからめる程度で火からおろし、しっとりと仕上げる。

1人分I補[※] - : 182kcal 塩分 : 0.8g

副菜

大根とツナの炒め煮

(H30 働き世代のためのスキルアップ事業より)

材料（2人分）

大根	120g
小松菜	80g
ツナ缶	小 1/2 缶
A	
水	1/4 カップ
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
炒りごま（白）	小さじ1

<作り方>

- ① 大根は拍子木切り、小松菜は5cm長さに切る。
- ② フライパンに大根とAと軽く油を切ったツナを入れ、中火にかける。煮立ったら小松菜の茎の部分を入れ、2分程煮る。
- ③ ②に小松菜の葉を加え、強火にし、煮からめていく。煮汁がほとんどなくなったらごま油とごまを加え、さっと混ぜ器に盛る。

1人分I補[※] - : 123kcal 塩分 : 0.8g

副菜

白菜と人参のからし和え

材料（2人分）

白菜	100g
人参	5g
A	
砂糖	小さじ1/3
薄口しょうゆ	小さじ1/2
練りがらし	0.5g
白すりごま	小さじ1

<作り方>

- ① 白菜は3~4cm長さに切る。
人参は少し太めの千切りにする。
それぞれゆでて水にとり、水けをきる。
- ② ボウルにしっかりと水気をしぼった①を合わせ、Aで調味して白ごまを混ぜる。

1人分I補[※] - : 20kcal 塩分 : 0.3g