

栄養教室 献立

令和5年7月

《低栄養予防メニュー》

材料:4人分、栄養価:1人分

※で囲んだ食材は、別の料理でも使用します

1. 鮭の南蛮漬け



エネルギー 184kcal
たんぱく質 19.4g
塩分 1.7g

鮭は揚げずに焼いて、お酢でさっぱりと夏にぴったり!たんぱく質と野菜が同時に摂れます。

~材料~

たまねぎ・・・100g (1/2玉)
にんじん・・・50g (1/3本)
ピーマン・・・60g (2個)
鮭・・・320g (4切)
塩・・・少々
こしょう(黒)・・・少々
小麦粉・・・大さじ2
油・・・大さじ1

A
酢・・・大さじ3
しょうゆ・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ2
水・・・150ml

~作り方~

1. たまねぎ、にんじん、ピーマンは千切りにする。
2. 鍋にAと①を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたらバット(容器)に移す。
3. 鮭は両面に塩、こしょう(黒)を振り、小麦粉をまぶす。
4. 熱したフライパンに油を入れ、③の鮭を両面焼き、火が通ったら②に漬け込み味を馴染ませる。

2. 五目豆



エネルギー 92kcal
たんぱく質 5.6g
塩分 0.7g

干しいたけを戻す時間がない時は、ぬるま湯につけて戻すか、もしくは耐熱容器に水と石づきを下にして干しいたけを入れて、ラップをしてレンジ(600w)で約3分加熱し、そのまま15分程放置して冷ましてもOK!

~材料~

干しいたけ・・・8g (4個)
れんこん・・・50g (1/3節)
にんじん・・・50g (1/3本)
こんにやく・・・100g (1/3枚)
大豆(水煮)・・・120g

A
戻し汁・・・150ml
砂糖・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1

~作り方~

1. 干しいたけを水150mlに30分程度つける。戻し汁は残しておく。
2. 戻した干しいたけは1cm角に切る。れんこんは1cm角に切って水にさらす。にんじんは1cmの角切り、こんにやくは1cm角に切り、1~2分ゆでる。大豆(水煮)は水気を切っておく。
3. 鍋にA、②を入れて火にかけ沸騰したら弱火にし、10分程度煮汁がなくなるまで煮る。

総合計(ごはん150g含む):エネルギー 688kcal たんぱく質35.5g 塩分3.1g
(※ごはん150g:エネルギー234kcal たんぱく質3.8g 塩分0g)

3. かぼちゃの和風スープ



エネルギー - 64 kcal たんぱく質 1.8g
塩分 0.7g

ミキサーを使わないので、かぼちゃやたまねぎの食感も味わえます。
★夏は、冷やしてもおいしくいただけます★

～材料～

かぼちゃ……………200g (1/4個)	A	みりん……………大さじ1
たまねぎ……………100g (1/2個)		酒……………小さじ1
だし(かつお・昆布)…3カップ		しょうゆ…大さじ1/2
		塩……………少々

～作り方～

1. かつおと昆布でだしをとっておく。
2. かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、たまねぎは薄切りにする。
3. 鍋に①、②、Aを入れ、やわらかくなるまで煮る。
4. やわらかくなったら、鍋の中でかぼちゃをマッシャーなどで潰す。

4. 黒ごまプリン



エネルギー - 113kcal たんぱく質 4.8g
塩分 0.0g

ごまにはカルシウムや鉄分などのミネラルが豊富！
かけたり混ぜたりして食事にプラスしてもいいですね

～材料～

牛乳……………	300ml
黒すりごま……………	大さじ3
砂糖……………	大さじ3
ゼラチン……………	5g
水……………	大さじ2

～作り方～

1. 容器に大さじ2の水を入れ、ゼラチンを振り入れ10分程ふやかす。
2. 鍋に牛乳を入れて火にかけ沸騰直前まで温め、黒すりごま、砂糖を入れてよく混ぜて溶かし火を止める。
3. ②に①のゼラチンを加え、よくかき混ぜて溶かす。
4. 容器に入れて冷蔵庫で冷やす。

* 低栄養予防のポイント

- ・いろいろな食品をバランスよく！
- ・食欲がない時はおかずを先に食べよう
- ・食べやすく飲み込みやすい調理法に！
- ・こしょう、カレー粉などの香辛料やしょうが、大葉などの薬味を上手に活用しましょう

フレイル予防については
こちらを☞



* ホームページで栄養教室の献立や健康情報を発信しています *

・ホームページ「食育ポータル」⇒ <https://www.city.kurashiki.okayama.jp/syokuiku/>