

ヘルスメイト伝達講習

～壮年・高齢者編～

主食

しらすと枝豆の炊き込みごはん

エネルギー	塩分
276kcal	0.8g

(材料 4人分)

(作り方)

米	240g
しらす	40g
枝豆	80g
玉ねぎ	40g
A	
だし汁	360ml
酒	大さじ2

1. 米は研いでAに漬けておく。枝豆は沸騰した湯で1分茹で、さやから実を取り出しておく。
2. 玉ねぎはみじん切りにする。1.に玉ねぎ、しらす、枝豆をのせて炊く。

副菜

インゲンとにんじんのゴマ和え

エネルギー	塩分
46kcal	0.7g

(材料 4人分)

(作り方)

さやいんげん	200g
にんじん	120g
白すりごま	12g
A	
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1

1. インゲンは解凍しておく。にんじんは千切りにし、耐熱容器に入れてふんわりラップをし、レンジ(600w)で30秒加熱する。
2. ボウルにAを合わせ、1.を和える。

副 菜

ささみと蒸しなすと きゅうりの中華和え

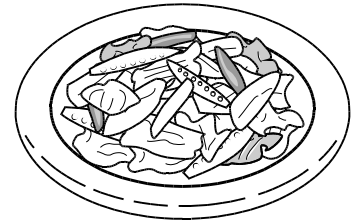
エネルギー	塩分
71 kcal	0.9 g

(材料4人分)

(作り方)

ささみ	120 g	
塩	小さじ2/5	
酒	小さじ2/5	
なす	200 g	
きゅうり	200 g	
白髪ねぎ	20 g	
A	ごま油	小さじ1
	酢	小さじ11
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	おろしにんにく	4 g

- 耐熱容器にささみを入れ、塩、酒をふりふんわりラップをする。なすは縦に切り込みを入れてラップで包む。ささみとなすをレンジ(600w)で2分ほど加熱し、それぞれ粗熱をとってから細長くほぐす。なすは大きければ長さを半分に切る。
- きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにする。
- ボウルにAを合わせ、1. 2.を和える
- 3.を器に盛り、白髪ねぎをのせる。



主 菜

鶏肉とれんこんの トマト煮込み

エネルギー	塩分
162kcal	1.3 g

(材料4人分)

(作り方)

鶏もも肉(皮なし)	160 g	
A	塩	小さじ2/5
	こしょう	少々
薄力粉	12 g	
れんこん	200 g	
玉ねぎ	200 g	
にんにく	4 g	
オリーブオイル	12 g	
トマト缶	200 g	
B	コンソメ	1個
	水	300ml
	塩	小さじ2/5
こしょう	少々	
粉チーズ	2 g	
刻みパセリ	少々	

- 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、Aをもみ込み、薄力粉をまぶす。レンコンは乱切り、玉ねぎはくし形切り、にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブオイルとにんにくを熱し、鶏肉を焼く。玉ねぎとレンコンを加えさっと炒め、トマト缶を加え炒め合わせる。
- Bを加え弱火にし、蓋をして30分ほど煮込む。蓋をとって水気をとばす。
- Cで味を整え、器に盛り粉チーズとパセリを散らす。

本日の栄養価

エネルギー	塩分
539 kcal	3.6 g