

平成29年度

元気アップ講座～簡単料理で低栄養予防～

ごはん

【2～3人分の材料】

無洗米……………1合



盛り付け量:1人130g

*米は普通に炊く

豚しゃぶ温野菜添え

【材料（2人分）】

豚薄切り肉……………140g
片栗粉……………大さじ1(9g)
かぼちゃ……………80g
キャベツ……………100g
さやいんげん……………20g

【合わせ調味料A】

みそ……………小さじ2(12g)
砂糖……………小さじ2(6g)
酒……………小さじ2(10g)
かつおだし汁
……………大さじ1(15g)

【合わせ調味料B】

酢……………小さじ2(10g)
練り辛し……………3g

【作り方】

- ①豚肉に片栗粉をまぶす。鍋にたっぷりの湯を沸かし、肉を1枚ずつ広げて入れる。火が通ったらザルに上げ、粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツはざく切り、かぼちゃ・さやいんげんは食べやすい大きさに切る。野菜を蒸すまたは電子レンジで加熱する。
- ③【合わせ調味料A】を小鍋に入れて火にかけ、弱火で練る。粗熱がとれたら【合わせ調味料B】を加えて混ぜる。
- ④①と②を器に盛り、食べる直前に③をかける。

なめこおろし

【材料（2人分）】

大根……………120g
なめこ……………20g
三つ葉……………10g
酢……………小さじ2(10g)
塩……………少々
かつおだし汁
…小さじ2(10g)

【作り方】

- ①大根はおろして、水気をきる。
- ②なめこと三つ葉は熱湯でさっと茹いで、水気をきる。三つ葉は3cm長さに切る。
- ③①と調味料を合わせ、②を和える。

豆腐入いかき玉汁

【材料（2人分）】

絹ごし豆腐……………60g
卵……………1個(50g)
オクラ……………20g
しめじ……………20g
かつおだし汁…280g
しょうゆ…小さじ1(6g)
塩……………1g
片栗粉……………小さじ2(6g)
ごま油……………2g

【作り方】

- ①豆腐はさいの目切りにする。しめじは軸を取ってほぐす。オクラは分量外の塩で板ずりし、小口切りにする。
- ②かつおだし汁を熱し、しめじを入れてひと煮立ちさせる。
- ③②に①の豆腐、オクラを入れ、調味料で味を調える。
- ④水溶性片栗粉でとろみをつけ、割りほぐした卵を流し入れる。
- ⑤④にごま油をたらし、器に盛る。

【1人分の総量】

エネルギー： 517kcal
たんぱく質： 27.7g
脂質： 9.7g
カルシウム： 103mg
鉄分： 2.6mg
塩分： 2.2g

鎌ヶ谷市