

～たんぱく質を摂りましょう～

- <主 食> 小さな酢飯おにぎり
- <主 菜> 豚肉のしぐれ煮おろし添え
- <汁 物> のどごしなめらかワンタン
- <おやつ> フルーツと豆腐のスムージー

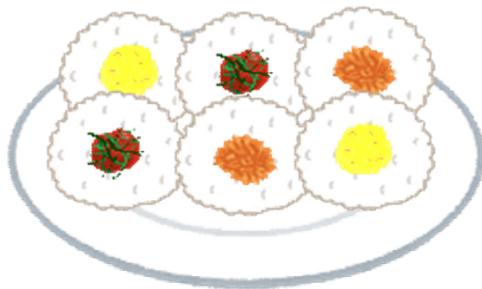
小さな酢飯おにぎり (4人分)

<材 料>	<作り方>
ご飯 480g	① 温かいご飯にすし酢を混ぜる。
すし酢 大さじ3強(48g)	② 鮭缶はほぐして、ごまと混ぜる。
鮭缶 40g	③ 青しそはせん切りにする。
白すりごま 大さじ1と1/3(8g)	④ カッコの材料を混ぜ、小鍋に入れて中火にかける。まわりが固まり始めたら、4～5本のはしでまき混ぜる。 (焦げそうなら、火から下ろして混ぜる。)
卵 中1個(50g)	⑤ ①を16個(1人4個)に分けて丸め、その上に、具材をのせる。4個に②、4個に③とねり梅、残り8個に④をのせる。 (ラップを使うと、簡単に丸めることができる。)
牛乳 大さじ1と1/3(20g)	
塩 少々(0.4g)	
砂糖 小さじ2/3(2g)	
ねり梅 10g	
青しそ 2枚(2g)	

※ 色鮮やかで、コロコロとかわいいおにぎりです。

※ 上にのせる具材は、食欲に合わせて色々変えることができます。酢飯のみのおにぎりでもOK。

※ 食欲がない時は食べる全体量が少ないので、塩分はあまり気にしなくても大丈夫です。



豚肉のしぐれ煮おろし添え (4人分)

<材 料>	<作り方>
豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用) 160g	① 豚肉は、食べやすい大きさに切る。
生姜 32g	② 生姜は2cm長さのせん切りにする。
酒 大さじ4と1/4 (65g)	③ 大根はおろす。
水 大さじ4と1/4 (65g)	④ ねぎは小口切りにする。
しょうゆ 小さじ2と2/3 (16g)	⑤ 鍋に、酒、水、しょうゆ、みりん、はちみつを入れて 火をかけ、沸騰させる。
みりん 大さじ1強 (20g)	⑥ ⑤に豚肉を入れ、色が変わったら②を入れ、煮汁がな くなる寸前まで煮詰める。
はちみつ 大さじ1 (20g)	⑦ 皿に⑥を盛り、③を盛り、ぼん酢しょうゆ、レモン汁 をかけ、最後に④を散らす。
大根 65g	
ぼん酢しょうゆ 小さじ2と2/3 (16g)	
レモン汁 小さじ1と2/3 (8g)	
ねぎ 8g	

※ 大根おろしが消化を助けます。

※ 大根おろしは汁気を切らずにおろしソースにして、しぐれ煮の下にしき、食べる時に豚肉のしぐれ煮と絡める方法もあります。

※ 日持ちするおかずなので、常備菜としてアレンジも可能です。ごはんのおかずだけでなく、そうめんやうどんにのせても、パンにはさんでも、サラダなどに加えてもOK。

※ 冷凍で1か月くらい(冷蔵庫でも1週間弱)もちます。



のどごしなめらかなワンタン（4人分）

<材 料>	<作り方>
鶏ミンチ 100g	① しいたけ、玉ねぎ、生姜はみじん切りにする。
しいたけ 2個（30g）	② 白菜は短冊切りにする。
玉ねぎ 80g	③ ボールに①、鶏ミンチ、塩、こしょう、酒を混ぜる。次に片栗粉を混ぜ、ワンタンの皮で包む。
生姜 16g	④ 鍋に水を入れて沸騰させ、中華スープの素を入れる。
塩 少々（0.6g）	しばらくしてから鍋に、③、②、カッコの調味料を入れて煮る。ワンタンが浮き上がってきたら、さらに2分ほど煮る。
こしょう 少々	
酒 小さじ1（6g）	
片栗粉 小さじ1（3g）	
ワンタンの皮 16枚	
白菜 160g	
水 640ml	
中華スープの素 大さじ1と1/3（12g）	
酒 大さじ2/3（10g）	
しょうゆ 小さじ1（6g）	

※ その名のとおり、のどごしなめらかなワンタンです。生姜が効いていて、食欲がない時に食べやすい味付けです。

※ ワンタンは多めに作っておいて、冷凍保存ができます。

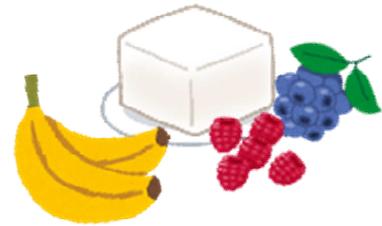


フルーツと豆腐のスムージー (4人分)

<材 料> 絹ごし豆腐 160g バナナ 160g 冷凍ブルーベリー 160g 牛乳 320g レモン汁 大さじ2/3 (10g)		<作り方> ① バナナは皮をむき、ミキサーに入れやすいようにカットして、冷凍庫で凍らせておく。 ② 冷凍フルーツを冷凍庫から取り出し、ミキサーに①、豆腐、牛乳を全て入れ、スイッチを入れる。 ③ なめらかになったら出来上がり。
---	--	--

※ 冷凍庫の常備果物でサッとできる一品。時間のない時や、口が渴いて何かほしい時は、冷凍庫に果物があるとすぐに作ることができます。

※ 果物、豆腐、牛乳の割合は、お好みに合わせて調整自由です。



【今日の献立の栄養価】

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 (g)	
小さな酢飯おにぎり		256	6.2	3.3	2.6	107	61	0.6	0	1.5	
豚肉のしぐれ煮 おろし添え		154	7.7	7.4	0.5	220	13	0.4	5	1.1	
のどごしなめらか ワンタン		149	6.9	2.4	2.0	265	33	0.8	10	1.9	
フルーツと豆腐の スムージー		129	5.1	4.3	2.3	354	123	0.8	13	0.1	
合計		688	25.9	17.4	7.4	946	230	2.6	28	4.6	
1 日 分 の 必 要 量	65~74歳	女	1,850	78.0	51.0	17.0	2,600	650	6.0	100	6.5
		男	2,400	102.0	67.0	20.0	3,000	750	7.5	100	7.5
	75歳以上	女	1,650	70.0	46.0	17.0	2,600	600	6.0	100	6.5
		男	2,100	89.0	58.0	20.0	3,000	700	7.0	100	7.5