

～低栄養を予防しよう～

- <主 食> ご飯
 <主 菜> チキン南蛮
 <副 菜> 小松菜と人参のクリームチーズ和え
 <汁 物> なめこのねばねばみそ汁
 <おやつ> 黒糖ミルクゼリー



ご飯 （4人分）

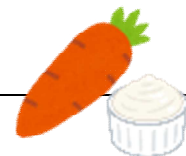
<材 料>	<作り方>
米 2 合 水 450ml ※水は炊飯器の目盛に合わせる	① 米は研いで炊飯器に入れ、水を目盛の線まで入れて、20分以上浸漬させてから、炊飯器で炊く。

チキン南蛮 （4人分）



<材 料>	<作り方>
鶏胸肉 300g（1枚） 塩 小さじ1/6(1g) A こしょう 少々 酒 小さじ1(5g) 小麦粉 大さじ3強(30g) 卵 L1 個(60g) 油 大さじ1強(15g) 砂糖 大さじ1(9g) B しょうゆ 大さじ1(18g) 米酢 大さじ1(15g) キッチンペーパー 適宜 トマト 120g（中1/2個） サニーレタス 20g	① 鶏胸肉は、皮と脂を取り除き、表裏の両方からフォークで刺す。繊維を断つ方向に、厚さ1cm程度の一口大のそぎ切りにする。 ② ①にAの調味料をもみこんで10分程度おく。 ③ ②の水気を切ってバットに並べ、小麦粉を網じゃくしてふるいながら振りかける。ひっくり返して同様に振る。小麦粉がまんべんなくまぶさったら、溶き卵をつけて、油をひいたフライパンで中火で焼く。こんがり焼けたらひっくり返し、ふたをして4分程度弱火で蒸し焼きにして火を通す。 ④ ふたを開け、フライパンの余分な脂をキッチンペーパーでふきとり、Bの調味料をよく混ぜて加え、途中、肉を裏返して、時々フライパンをゆすりながら1分程度煮詰める。程よい照りが出たら出来上がり。 ⑤ ④平たいお皿にサニーレタスをのせ、③を並べ、くし形に切ったトマトを添える。

小松菜と人参のクリームチーズ和え（4人分）



＜材 料＞	＜作り方＞
小松菜 240 g	① 小松菜はゆでてさっと水にさらして急冷し、水気を絞って4cm 長さに切る。
人参 40 g	② 人参は4cm 長さのせん切りにし、ゆでて水気を切る。
クリームチーズ 100 g	③ クリームチーズを 500w のレンジで 40 秒程度加熱して軟らかくし、ボウルに入れて練る。
めんつゆ(3 倍濃縮) 小さじ1	④ ③にめんつゆ、①、②、かつお節を加えて和える。
かつお節パック 2パック	

なめこのねばねばみそ汁（4人分）

＜材 料＞	＜作り方＞
水 3と1/4 カップ (650ml)	① A の水に、昆布、煮干しを浸け、しばらく置く。
A 昆布 6 g	② 玉ねぎは薄切り、長いものは 1 cm 角に、オクラは 0.5cm 長さの小口切りにする。
煮干し 10 g	③ ①を火にかけ、沸騰するまで火にかける。沸騰したら火を止めてアクをすくい、5分程度煮出してからこす。
玉ねぎ 1/2 個(100g)	④ ③を火にかけ、玉ねぎとなめこを加える。沸騰して火が通ったら長いもとオクラを加えて、一煮立ちしたらみそを溶き入れ、再び沸騰したら火を止める。
なめこ 100 g	⑤ ④を器に盛り、きざみのりをのせる。
長いも 100 g	
オクラ 4本(40g)	
みそ 28 g	
きざみのり 適量(2g)	



黒糖ミルクゼリー（作りやすい分量：6人分）

＜材 料＞	＜作り方＞
寒天パウダー 1 本(4g)	① 鍋に寒天と水を入れてよく混ぜてから火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。
水 200ml	② ①が沸騰したら、ふきこぼれない程度の火にして2分間沸騰を続ける。
粉黒砂糖 60 g	③ 黒砂糖をつぶしておき、②に入れてよく混ぜ、黒砂糖を煮溶かす。もう一度沸騰したら火を止める。
牛乳 400ml	④ ③に、人肌程度に温めた牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
きな粉 30 g	⑤ 水でぬらした小さい湯飲み程度の容器に 1 人分 100g 強程度ずつ分け入れる。
	⑥ バットに水をはり、容器をつけて何度か水をかえて粗熱を取る。
	⑦ ⑥を冷蔵庫に入れて冷やし、ナイフで一口サイズに縦、横に切れ目を入れる。
	⑧ 器に盛り、きな粉を 1 人分 5 g ずつかける。



【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)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 (g)
ごはん 150g			252	3.8	0.5	0.5	5	0.2	0	0.0
チキン南蛮			188	20.5	6.9	0.6	19	0.8	8	1.1
小松菜と人参の クリームチーズ和え			104	4.1	8.4	1.4	123	1.8	24	0.3
なめこの ねばねばみそ汁			50	2.7	0.7	2.5	32	0.7	6	1.1
黒糖ゼリー			104	4.2	3.8	1.5	108	0.9	1	0.1
合計			698	35.3	20.3	6.5	287	4.4	39	2.6
1 日 分 の 必 要 量	65～74歳	女	1,850	78.0	51.0	17.0	650	6.0	100	6.5
		男	2,400	102.0	67.0	20.0	750	7.5	100	7.5
	75歳以上	女	1,650	70.0	46.0	17.0	600	6.0	100	6.5
		男	2,100	89.0	58.0	20.0	700	7.0	100	7.5