

～低栄養を予防しよう～

- <主 菜> ツナマヨがんも
- <副 菜> オクラのもずく酢
- <汁 物> のっぺい汁
- <おやつ> 牛乳わらびもち



ご飯 (4人分)

<p><材 料></p> <p>米 1と1/2合(225g)</p> <p>水 250ml</p> <p>※水は炊飯器の目盛に合わせる</p>	<p><作り方></p> <p>① 米は研いで炊飯器に入れ、水を目盛の線まで入れ、30分以上浸漬させてから、炊飯器で炊く。</p>
---	---

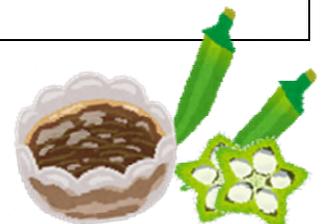
ツナマヨがんも (4人分)

<p><材 料></p> <p>がんもどき 280g</p> <p>水 3カップ(600ml)</p> <p>コンソメ顆粒 大さじ1と1/2</p> <p>A { ツナ油漬 80g</p> <p>マヨネーズ 大さじ1と1/3</p> <p>塩 少々</p> <p>こしょう 少々</p> <p>青じそ 4枚</p>	<p><作り方></p> <p>① がんもどきは半分に切る。</p> <p>② 鍋に水とコンソメスープの素を入れ、煮立たせた中にがんもどきを入れ、3分ほど煮含める。</p> <p>③ ボールに、Aを合せて混ぜておく。</p> <p>④ 器に②を盛り、③をのせる。</p> <p>⑤ 青じそをせん切りにし、④にのせる。</p>
---	--



オクラのもずく酢 (4人分)

<p><材 料></p> <p>もずく酢(味つけ) 210g</p> <p>オクラ 100g</p>	<p><作り方></p> <p>① もずく酢は器に入れ、キッチンばさみで3～4cmに切る。</p> <p>② オクラは3分程やわらかく茹で、みじん切りにし、①に加えて混ぜる。</p>
--	---



のっぺい汁 (4人分)

<材 料>	<作り方>
〔水 4カップ(800ml) A だし昆布 8g 〕かつおぶし 16g 鶏もも肉(皮なし) 60g 里芋 80g 人参 40g ごぼう 20g しいたけ 2枚(30g) こんにゃく 40g 油揚げ 10g 薄口しょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ1と1/3 B 〔水 大さじ1と1/3 〕片栗粉 小さじ2 ねぎ 10g	① Aを鍋に入れ、だし汁を作っておく。 ② 鶏肉は1.5cm角に切る。里芋は皮をむいて、1.5cm角に切る。人参は5mm幅の半月切りにする。ごぼうはささがきにする。しいたけは5mm幅に切る。こんにゃくは5mm幅の1.5cm角に切る。油揚げは1.5cm角に切る。 ③ ①に②を入れ、具材が柔らかくなるまで10分程煮る。 ④ ③に薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。 ⑤ ④を器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。
	 

牛乳わらびもち (4人分)

<材 料>	<作り方>
牛乳 1と1/2カップ(300ml) 片栗粉 50g 砂糖 30g 黒砂糖 30g 水 大さじ3 きな粉 大さじ1	① 牛乳、片栗粉、砂糖は鍋に入れ、ヘラでよくかき混ぜながら火にかける。 ② のり状になり、一つにまとまるまでよく練り、さらに2〜3分練る。 ③ ②をスプーンで一口大にして冷水に落とし、冷やし固める。 ④ 黒砂糖と水を合せて鍋に入れ、混ぜながら煮溶かす。 ⑤ ③の水気を切って器に盛り、④をかけ、きな粉をふる。



【今日の献立の栄養価】

		エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄	食塩	
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	
ごはん 110g		185	2.8	0.3	0.3	3	0.1	0.0	
ツナマヨがんも		254	14.8	20.5	1.1	194	2.8	2.2	
オクラのもずく酢		32	0.7	0.2	2.3	35	0.2	0.3	
のっぺい汁		74	4.9	1.7	1.8	26	0.7	0.8	
牛乳わらびもち		161	3.7	3.6	1.5	108	0.7	0.1	
合計		706	26.9	26.3	7.0	366	4.5	3.4	
1 日 分 の 必 要 量	65~74歳	女	1,850	78.0	51.0	17.0	650	6.0	6.5
		男	2,400	102.0	67.0	20.0	750	7.5	7.5
	75歳以上	女	1,650	70.0	46.0	17.0	600	6.0	6.5
		男	2,100	89.0	58.0	20.0	700	7.0	7.5