

～日持ちのする手軽な食材で低栄養予防～

- <主 食> ご飯
 <主 菜> 親子煮
 <副 菜> 切り干し大根とピーマンの南蛮酢あえ
 <おやつ> さつまいのミルク煮

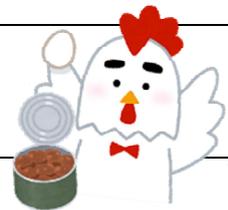


ご飯 (4人分)

<p><材 料></p> <p>米 2合</p> <p>水 450ml</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、20分以上浸漬させてから、炊飯器で炊く。</p>
---	---

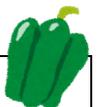
親子煮 (4人分)

<p><材 料></p> <p>焼き鳥缶 (たれ味) 4缶(300g)</p> <p>卵 4個</p> <p>「カットしめじ 60g</p> <p>A 冷凍ほうれん草 80g</p> <p>「マネーヌ 大さじ2(24g)</p> <p>刻みのり 少々(4g)</p>	<p><作り方></p> <p>① 耐熱容器に卵を割り入れ、溶きほぐす。焼き鳥缶の中身を汁ごと加える。Aを加えてよく混ぜ合わせる。</p> <p>② ラップなしで電子レンジ(600w)で2分程度加熱する。取り出してスプーンなどでざっくり混ぜ、ラップかふたをして2分ほど余熱で卵を半熟状にする。</p> <p>③ 器に盛り、刻みのりを散らす。</p>
---	--



切り干し大根とピーマンの南蛮酢あえ (4人分)

<p><材 料></p> <p>切り干し大根 50g</p> <p>ピーマン 4個(100g)</p> <p>干し小えび 大さじ4(10g)</p> <p>(あみえび・桜えびなど)</p> <p>酒 大さじ1(15ml)</p> <p>水 大さじ2(30ml)</p> <p>「米酢 大さじ2(30g)</p> <p>A みりん 大さじ2(36g)</p> <p>「しょうゆ 小さじ2(12g)</p> <p>*七味唐辛子(お好みで)少々</p> <p>ミニトマト 2個(40g)</p>	<p><作り方></p> <p>① 切り干し大根は洗い、ひたひたの水に5分程つけて戻し、ざるに上げ、水気を切る。(戻し汁はとっておく。)ざく切りにする。ピーマンは縦半分に切り、せん切りにする。</p> <p>② ①を耐熱ボウルに入れ、切り干し大根の戻し汁も大さじ2加えてふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600w)で3分加熱し、ざるで水気を切る。</p> <p>③ 耐熱容器に干し小えびを入れ、酒、水を加え、ラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱する。</p> <p>④ ボウルに②と、③を汁ごと入れ、Aを混ぜ合わせた調味料で和える。お好みで七味唐辛子を加えて混ぜる。</p> <p>⑤ 器に盛り、ミニトマトを添える。</p>
--	--



さつまいものミルク煮（4人分）

<p><材 料></p> <p>さつまいも 400g（小2本）</p> <p>牛乳 400ml（420g）</p> <p>砂糖 小さじ4（12g）</p> <p>バター 10g</p>	<p><作り方></p> <p>① さつまいもは皮付きのままよく洗って1cmの輪切りにして水にさらし、水気を切る。</p> <p>② 小さめのフライパンに①と牛乳を入れて中火にかけ、沸騰後弱火で12分程度煮る。</p> <p>※ 牛乳はふきこぼれやすいので注意しながら煮る。</p> <p>③ さつまいもに竹串か爪楊枝をさしてスッと通るようになったら砂糖を加え、中火にしてさつまいもがくずれないようにやさしく混ぜながらとろみがつくまで煮詰める。</p> <p>④ 火を止め、仕上げにバターを加えて軽く混ぜる。</p> <p>※ レーズンを入れてもおいしく作れます。</p>
--	--



【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		234	3.0	0.3	2.3	5	0.2	0	0.0	
親子煮		252	18.4	14.8	1.5	56	3.4	6	1.5	
南蛮酢和え		80	2.7	0.2	3.5	119	0.7	29	0.6	
さつまいもの ミルク煮		220	4.0	5.6	2.8	156	0.5	26	0.3	
合計		786	28.1	20.9	10.1	336	4.8	61	2.4	
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