

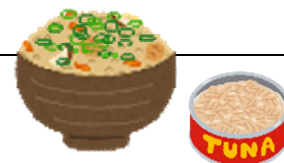
～日持ちのする手軽な食材で低栄養予防～

- <主 食> 大豆とシーチキンの炊き込みご飯
 <主 菜> はんぺんのチーズピカタ
 <副 菜> 小松菜とハムのクリーム煮
 <おやつ> さつま芋きなこ団子



大豆とシーチキンの炊き込みご飯 (4人分)

<材 料>	<作り方>
米 2 合	① お米は洗って飯器に入れ、炊飯器の2合の目盛より少な目の水に30分浸す。
蒸し大豆 1 袋(100g)	② 舞茸は細かくさいておく。
シーチキン(油漬) 1 缶(70g)	③ ①にめんつゆを加え、水を2合の目盛の線まで足して軽く混ぜる。
舞茸 1 パック(80g)	④ 大豆、シーチキン(缶汁ごと)、②の舞茸を③に加えて炊飯スイッチを押す。
めんつゆ(3 倍濃縮) 大さじ2 (つゆの素など) (30g)	⑤ 器に盛ってねぎを散らす。
ねぎ(小口切り) 1 本(15g)	



はんぺんのチーズピカタ (4人分)

<材 料>	<作り方>
はんぺん 2 枚(110g×2 枚)	① はんぺんは1 枚を4 つに切り、中央に包丁で切り込みを入れて袋状にする。チーズも同様に4 つに切る。
スライスチーズ 2 枚	② ①にチーズをはさみ、小麦粉をつける。
小麦粉 小さじ2 (6g)	③ 溶き卵にみじん切りにしたパセリを入れて混ぜる。
卵 1 個	④ はんぺんに③をつけ、油を熱したフライパンで両面を焼く。
パセリ 少々(4g)	⑤ 皿にサラダ菜をのせ、④を盛り付け、くし形に切ったトマトを添える。
油 大さじ1 (12g)	
サラダ菜 20 g	
(レタス、サニーレタスなど)	
トマト 120 g(中 1/2 個)	
(ミニトマトなどでもよい)	



小松菜とハムのクリーム煮（4人分）

＜材 料＞		＜作り方＞
小松菜	1 束(200g)	① 小松菜は根元を切り、3cm長さに切る。人参は薄いいちょう切りにする。ハムは放射状に8等分に切る。 しいたけは薄切りにする。
人参	80g	
ロースハム	6枚(約60g)	
しいたけ	3枚(45g)	② 鍋にごま油を中火で熱して人参をしんなりするまで炒め、硬いようなら水を50ml程度加えてふたをして蒸し煮にする。柔らかくなってきたら小松菜も加えて炒め、しいたけ、Aを加えてさっと煮る。ハム、牛乳を加え、煮立ってきたら塩、こしょう少々で味をととのえる。
ごま油	大さじ1(12g)	
酒	大さじ1(15ml)	
A 鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1(2.5g)	③ 水溶き片栗粉を加えて手早く混ぜてとろみをつける。 牛乳の代わりに豆乳でもよい。
水	1/2カップ(100ml)	
牛乳	1カップ(210g)	
塩	小さじ1/5(1.2g)	
こしょう	少々	
片栗粉	大さじ1(9g)	
水	大さじ2(30ml)	

さつま芋きなこ団子（4人分）

＜材 料＞		＜作り方＞
さつま芋	200g (皮付き 220g)	① さつま芋は1.5～2cm程度の輪切りにして鍋に入れ、ひたひたの水でふたをして茹でる。沸騰後火を弱めて10分程度茹で、竹串を刺してすっと通る程度に柔らかくなったたら茹で汁を別の容器に少し残しておき、皮をむいてマッシャーなどでつぶす。
スキムミルク	大さじ4(24g)	
片栗粉	大さじ2(18g)	
水	大さじ4(60ml)	② スキムミルクを加えて木杓子でよく混ぜ合わせる。水溶き片栗粉も加えて更に混ぜてペースト状にする。硬めのようなら、残しておいた茹で汁を加えて調整する。
さつま芋の茹で汁	様子をみて適宜	
きなこ	大さじ4(28g)	
砂糖	大さじ2(18g)	③ ②の鍋を火にかけ、木杓子でかき混ぜながら火を通す。ぽってりとしてきたら火からおろし、粗熱がとれたら8等分に丸める。
		
		④ きなこと砂糖を混ぜたものに②を入れてまぶす。



【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)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 (g)
大豆とシーチキンの 炊き込みごはん			359	12.4	7.4	3.3	28	1.6	1	0.9
はんぺんの チーズピカタ			136	9.4	7.2	0.5	79	0.8	6	1.1
小松菜とハムの クリーム煮			118	5.9	7.3	2.0	149	1.6	25	1.0
さつま芋きなこ団子			149	5.2	2.0	2.4	98	0.9	15	0.1
合計			762	32.9	23.9	8.2	354	4.9	47	3.1
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