

～低栄養を予防しよう～

- <主 食> ご飯
 <主 菜> 豚と玉ねぎの生姜焼き
 <副 菜> 長いもとオクラのポン酢和え
 <汁 物> のっぺい汁
 <おやつ> はったい粉ボール

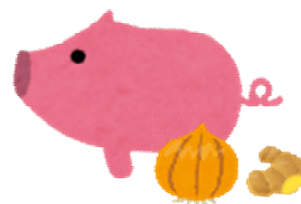


ご飯（4人分）

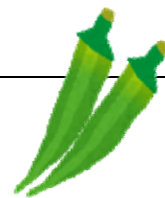
<材 料>	<作り方>
米 2 合	① 米は研いで炊飯器に入れ、水を目盛の線まで入れ、20分以上浸漬させてから、炊飯器で炊く。
水 450ml	
※水は炊飯器の目盛に合わせる	

豚と玉ねぎの生姜焼き（4人分）

<材 料>	<作り方>
豚切り落とし 280g	① 豚肉をボウルに入れ、酒、生姜汁をもみ込み、20分程度おく。
酒 大さじ1 (15g)	② 玉ねぎは5～6mm程度の厚さに繊維に沿ってスライスする。
生姜汁 小さじ1 (5g)	③ Aの材料を混ぜ合わせておく。
玉ねぎ 100g	④ ①のボウルに小麦粉を加えて豚肉にまぶし、油を熱したフライパンで焼く。焼き色が付いてきたら玉ねぎを加えてさらに炒める。
小麦粉 大さじ2強 (20g)	⑤ 肉に火が通って玉ねぎが透き通ってきたら、③の＜合わせ調味料＞を加えて、タレを絡める。
油 大さじ1 (12g)	⑥ 平たいお皿にサニーレタスをのせ、⑤を盛り付け、くし形に切ったトマトを添える。
砂糖 小さじ1 (3g)	※ 付け合わせのサニーレタスは、レタスでもよい。
みりん 大さじ1 (18g)	
酒 大さじ1 (15g)	
A しょうゆ 大さじ1 と 小さじ1 (24g)	
生姜すりおろし 小さじ1 (5g)	
ごま油 小さじ1/2 (2g)	
サニーレタス 20g	
トマト 120g (中1/2個)	



長いもとおクラのポン酢和え（4人分）



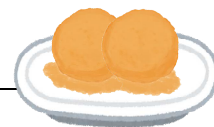
＜材 料＞	＜作り方＞
カットわかめ 2g (小さじ2)	① カットわかめは水で戻す。
オクラ 6本(60g)	オクラはさっと茹でて小口切りにする。
長いも 240g (8cm)	長いもは皮をむき、長さ3～4cmのせん切りにする。
梅干し（減塩 15%塩分）	② 梅干しは包丁でたたき、Aの調味料を混ぜ合わせる。
1個(正味 12g)	③ ①と②を混ぜ合わせる。
「ポン酢	※ オクラの代わりにきゅうりでもよい。
A しごま油 大さじ1 (15g)	
小さじ 1/2 (2g)	

のっぺい汁（4人分）



＜材 料＞	＜作り方＞
水 2と3/4 カップ(550ml)	① 鍋に水を入れて沸騰させ、削り節を入れて30秒～1分沸騰を
削り節 10g	続けて火を止める。削り節が下に沈むまで待ち、ざるでこす。
⇒ だし汁 500ml	② 干し椎茸は戻しておく。戻し汁は取っておき、干切りにする。
干し椎茸 4g	大根、人参は5mm～1cm厚さのいちよう切り。
⇒ 戻し汁 50ml	里いもは1cm厚さの半月切り（小さいものは輪切り）、
大根 160g	ごぼうは斜め切りにし、水にひたしてアク抜きをする。
人参 60g	こんにゃくは小さめの短冊切りにする。
里いも 120g	小ねぎは小口切りにしておく。
ごぼう 40g	③ 鶏もも肉は1～1.5cm角程度の一口大に切る。
こんにゃく 40g	④ 鍋に①のだし汁 500ml と干し椎茸の戻し汁 50ml 入れて、②
小ねぎ 12g	を加えて煮立てる。沸騰したら、③の鶏もも肉を加え、アクを
鶏もも肉（皮なし） 60g	取り、10分程度材料が軟らかくなるまで煮込む。
薄口醤油 大さじ1 と小さじ2	⑤ 薄口醤油、みりん、酒で調味してしばらく煮、最後に④の小ね
みりん 大さじ1 と小さじ2	ぎを入れて、すぐに火を止める。
酒 小さじ1 (5g)	

はったい粉ボール（4人分）



＜材 料＞	＜作り方＞
はったい粉（麦こがし）	① ボウルにはったい粉と砂糖を入れ、よく混ぜる。
30g（大さじ5程度）	② ①に牛乳を少しずつ入れて練るように混ぜ、耳たぶ程度の固さ
砂糖 25g（大さじ3弱）	にまとめる。（まとまりにくい場合は、牛乳を少量足す。）
牛乳（豆乳） 60ml 程度	③ まな板の上に②のをのせ、棒状に伸ばし、包丁で8等分にカット
きな粉（はったい粉） 5g	する。
（小さじ2と1/2）	④ ③を丸めてきな粉、または、はったい粉をまぶす。

【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)
ごはん 150g			252	3.8	0.5	0.5	5	0.2	0	0.0
豚と玉ねぎの生姜焼き			221	15.8	10.8	1.0	17	0.8	8	0.9
長芋とオクラの ポン酢和え			52	1.9	0.7	1.7	31	0.4	5	0.9
のっぺい汁			85	5.1	0.9	2.9	30	0.6	9	1.4
はったい粉ボール			69	1.9	1.3	1.4	22	0.3	0	0.0
合計			679	28.5	14.2	7.5	105	2.3	22	3.2
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