

令和6年度宮津市食生活改善推進員研修⑤レシピ

フレイル予防のために特にエネルギーとたんぱく質を意識して摂りましょう。
塩分は控えめを心がけましょう。

だし汁のとり方

2人分材料

水……………4 カップ	煮干……………10 g
昆布……………10 g	かつお節……………10 g

(作り方)

- ① 容器に分量の水・だし昆布を入れて冷蔵庫に保存する。
- ② 昆布水を鍋にあけて、かつお節と煮干を入れて中火にかける。
- ③ アクをすくいながら、沸騰させる。
- ④ 沸騰後弱火で約5分煮て、ペーパータオルで漉して絞る。

具たくさん味噌汁

2人分材料

玉ねぎ……………50 g	ねぎ……………10 g
じゃがいも……………50 g	みそ……………10 g
カットわかめ……………2 g	だし汁……………1.5カップ
油揚げ……………15 g	

(作り方)

- ① 玉ねぎは薄切りにする。じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらす。カットわかめは水でもどす。油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② だし汁で玉ねぎ、じゃがいも、油揚げを煮る。
- ③ なめこ、だし昆布を加えひと煮立ちさせる。野菜が煮えたらわかめを加え、みそをとき入れてさらにひと煮立ちさせたら、ねぎを散らし煮えたら椀に盛る。

ぶりのみぞれ煮

2人分材料

ぶり……………2切れ	A	大根おろし……………180 g
塩……………少々		だし汁……………200ml
片栗粉……………小さじ1		酒……………大さじ1
しめじ……………80 g		薄口しょうゆ…大さじ1/2
万能ねぎ……………50 g		しょうが(しぼり汁)…小さじ1

(作り方)

- ① ぶりは2～3等分に切り、塩をぶり10分ほどおく。出てきた水分をふきとり、片栗粉をまぶす。
- ② しめじは小房に分け、万能ねぎは4cm長さに切る。
- ③ フライパンにAを沸かして①と②を入れてふたをして、中火で5分煮る。途中ぶりを裏返す。
- ④ 器に盛りつけ、しょうがのしぼり汁をかける。

たっぷり野菜の蒸し炒め

2人分材料

玉ねぎ……………100g	オリーブオイル……………大さじ1
ズッキーニ……………100g	バルサミコ酢…大さじ1・1/2
なす……………80g	しょうゆ……………小さじ1
赤パプリカ……………80g	塩、こしょう……………少々
にんにく……………1/2片	

(作り方)

- ① 野菜はすべて1.5cm大の角切りにする。にんにくはつぶす。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかける。香りが立ってきたら残りの野菜を入れて塩をふり、ふたをして弱めの中火にする。時々混ぜながら8分蒸し焼きにする。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、バルサミコ酢としょうゆを加えて火を少し強め、炒め合わせる。こしょうを加えて火を止め器に盛る。

きなこ汁粉

2人分材料

豆乳(無調整)…250ml	もち……………1切れ	
きなこ……………大さじ3	A {	片栗粉……………小さじ1 / 3
黒糖……………大さじ2		水……………小さじ1
さつまいも……………40g		

(作り方)

- ① 鍋に豆乳、きなこ、黒糖を入れて中火にかけ、温めながらよく混ぜて溶かす。溶けたらAでとろみをつける。
- ② さつまいもは、皮つきのまま6～7mm厚さの輪切りにし、さっと水にくぐらせて、耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ③ もちは半分に切り焼く。
- ④ 器に①をそそぎ②と③を加える。

1人分ごはん 120g

1人分栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
具だくさんみそ汁	58kcal	2.9g	1.9g	0.9g
ぶりのみぞれ煮	235kcal	16.8g	10.8g	1.1g
野菜の蒸し炒め	112kcal	1.7g	6.1g	0.6g
白ごはん	201kcal	3.0g	0.4g	0.0g
きなこ汁粉	215kcal	9.0g	6.0g	0.0g
合計	821kcal	33.4g	25.2g	2.6g

エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質 16.3%：脂質 27.6%：炭水化物 56.1%