

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。

鶏ときゅうりの水餃子

2人分材料

餃子の皮……………10枚	ザーサイ……………25g
鶏ひき肉……………70g	酒……………小さじ1
豆腐(木綿)……………40g	こしょう……………少々
きゅうり……………1/2本	A { 酢……………小さじ2
塩……………ひとつまみ	
	しょうゆ……………小さじ1/2

(作り方)

- ① きゅうりは5mm幅の細切りにし、塩を加えて混ぜ、しんなりしたら水気を絞る。
- ② 豆腐はキッチンペーパーで包み水切りをする。ザーサイは粗みじん切りにする。
- ③ ボウルに鶏ひき肉、豆腐、ザーサイ、酒、こしょうと①を加えて混ぜ、ふちに水をつけた餃子の皮で包む。
- ④ 沸騰した湯で3～4分程度茹で、氷水にとり、水気を切って器に盛る。酢しょうゆを添える。

チーズ茶碗蒸し

2人分材料

カリフラワー…小房4個(50g)	卵……………1個
かぼちゃ……………40g	A { 牛乳……………200ml
マッシュルーム……………2個(30g)	
コーン(缶)……………30g	
ピザ用チーズ……………30g	
	顆粒だし……………小さじ1/3
	しょうゆ……………小さじ2/3
	パセリ……………適宜

(作り方)

- ① カリフラワーは茹で、水気を切る。かぼちゃはひと口大の薄切りにし、ラップで包み電子レンジ(600W)で1分加熱する。マッシュルームは薄切りにする。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、Aを加えよく混ぜ、こす。
- ③ 耐熱の器にカリフラワー、かぼちゃ、マッシュルーム、コーン、チーズを入れ、②を静かに注ぐ。
- ④ 蒸気のあがった蒸し器に③を入れ、ふきんをかけ蓋をし、1分強火にかけ、表面が白っぽくなったら、弱火で7分ほど蒸す。蒸し器から取り出し、お好みでパセリをのせる。
- ⑤ フライパンで蒸す場合。
フライパンにふきんを敷き、アルミホイルをかぶせ蓋をした器を並べ、器の高さの1/3～半分くらいまで水を注ぐ。蓋をして中火にかけ沸騰したら弱火にして、約9～10分卵が固まるまで加熱し、火をとめて余熱で5分ほどおく。

なすと豆苗のからし酢みそかけ

2人分材料

なす……………2本(160g)	砂糖……………小さじ1
豆苗……………50g	酢……………小さじ1・1/2
白みそ……………大さじ1	練りからし……………小さじ1/4

(作り方)

- ① 小鍋に白みそ、砂糖、酢を入れ、弱火にかけながらかき混ぜ、滑らかになったら火からおろし、練りからしを混ぜて、冷ます。
- ② なすはヘタをのぞき、ラップに包み、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。粗熱がとれたら、竹串で食べやすくさく。豆苗は3等分の長さに切り、耐熱皿に入れ、ラップをかけ電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
- ③ 器になすを盛り、その上に豆苗をのせ、からし酢みそをかける。

さつまいもとりんごの茶巾

2人分材料

さつまいも……………150g	A {	水……………200 ml
りんご……………30g		はちみつ……………大さじ1
		レモン汁……………大さじ1/2

(作り方)

- ① さつまいもは皮をむいて1cm厚さに切り、さっと水で洗う。
- ② 鍋に①、Aを入れて火にかけ、沸騰したら弱めの中火にし、10分煮る。
- ③ りんごは皮付きのまま1cm角に切る。
- ④ ②に③とレモン汁を加えてさらに5分煮る。
- ⑤ 火を止めてスプーンでさつまいもをつぶし、4等分してラップで包み茶巾絞りにする。粗熱がとれたら、ラップをとり器に盛る。

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
鶏きゅうり水餃子	220kcal	12.0g	8.4g	1.0g
チーズ茶碗蒸し	183kcal	10.7g	9.7g	1.2g
なす豆苗酢みそ	49kcal	1.9g	0.4g	0.6g
白ごはん	187kcal	2.4g	0.2g	0.0g
さつまいもりんご	139kcal	1.0g	0.2g	0.0g
合計	778kcal	28g	18.9g	2.8g

エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質 14.4%：脂質 21.9%：炭水化物 63.7%