

令和2年度宮津市食生活改善推進員研修④レシピ

フレイルを予防するためにたんぱく質をしっかり摂取する。

1日あたりの塩分は男性は7.5g未満、女性は6.5g未満を目標とする。

きゅうりのみそ汁

2人分材料

きゅうり……………1本	水だし…1・1/2カップ
えのきたけ……………50g	〔昆布……………2g〕 〔煮干……………2g〕 〔かつお節……………2g〕 〔水……………2カップ〕
カットわかめ……………2g	
みょうが……………1/2本	
すりごま……………小さじ1	
みそ……………9g	

(作り方)

- ① 分量の水に昆布、かつお節、煮干を漬けて、冷蔵庫に保存する。
- ② きゅうりは皮をむき、1cm長の輪切りにする。えのきたけは石づき除き、3等分に切る。カットわかめは水で戻し、水気をきる。みょうがは千切りにし、30秒ほど水にさらしてペーパータオルで水気をきる。
- ③ だし汁を沸かし、きゅうり、えのきたけを煮る。
- ④ きゅうりが軟らかくなったら、わかめを加えてみそを溶き入れ、さらにひと煮立ちさせる。
- ⑤ 煮えばなを椀に盛り、すりごまをかけて、みょうがをのせる。

鶏肉のごま衣焼き

2人分材料

鶏胸肉……………180g	片栗粉……………大さじ1・1/2
〔しょうゆ……………大さじ1/2〕	白ごま……………大さじ2
★〔酒……………大さじ1/2〕	黒ごま……………大さじ2
〔みりん……………大さじ1/2〕	サラダ油……………小さじ1
しょうが……………1/4かけ	トマト……………1/2個
にんにく……………1/2かけ	玉ねぎ……………1/2個
	レタス……………適量

(作り方)

- ① レタスは水で洗って食べやすい大きさにちぎり、玉ねぎは薄くスライスして水にさらしてから水気を切る。トマトはくし切りにする。鶏胸肉は繊維を断ち切るよう一口大にそぎ切りにする。しょうが、にんにくはすりおろす。
- ② ボウルに鶏胸肉、★、しょうが、にんにくを入れて揉み込み、10分程度置く。
- ③ 水気が多ければ調味液を捨ててから②のボウルに片栗粉を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ バットに白ごまと黒ごまを入れて混ぜ合わせ、衣になるよう鶏肉の表面にしっかりとつける。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を入れてこんがり焼く。
- ⑥ 皿にレタスと玉ねぎをしき、上に⑤を盛り付けてトマトを添える。

かぼちゃサラダ

2人分材料

かぼちゃ……………	1 / 8 個	★	マヨネーズ……………	大さじ 1
ミックスビーンズ…	25 g		ヨーグルト……………	大さじ 1
玉ねぎ……………	1 / 8 個		レモン汁……………	小さじ 1 / 2
きゅうり……………	1 / 2 本		こしょう……………	適量

(作り方)

- ① かぼちゃは種とわたをとって皮を除き、一口大に切る。玉ねぎはみじん切りにし、水にさらす。きゅうりは分量外の塩で板ずりし、洗って薄切りにする。
- ② 耐熱容器にかぼちゃを入れ、水をふりかけてラップをし、600wの電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ③ ボウルにかぼちゃ、ミックスビーンズ、水気を切った玉ねぎ、きゅうり、★を入れて、かぼちゃを粗くつぶすようにしながら混ぜ合わせる。

しょうが紅茶ゼリー

2人分材料

紅茶ティーバッグ……	1 袋	粉ゼラチン……………	6 g
水……………	1 カップ	はちみつ……………	小さじ 2
しょうが汁……………	小さじ 1	コンデンスミルク…	大さじ 2

(作り方)

- ① ゼラチンは大さじ2の水（分量外）にふりいれて、ふやかしておく。
- ② 小鍋に水を入れて沸騰させ、火を止めて紅茶ティーバッグを入れる。ふたをして1分半程蒸らしたら、ティーバッグを軽くふって取り出し、しょうが汁、はちみつを加えて混ぜる。
- ③ ①のゼラチンを加えしっかり混ぜて溶かし、粗熱をとる。
- ④ 鍋を氷水で冷やし、少しとろりとしたら、器に流して冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ④が固まったら、コンデンスミルクをかける。

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	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
きゅうりのみそ汁	31kcal	2.6g	0.9g	5.4g	2.2g	1.0g
鶏肉のごま衣焼き	293kcal	26.0g	12.6g	19.3g	4.0g	0.4g
かぼちゃサラダ	119kcal	2.9g	5.1g	16.0g	3.3g	0.2g
白飯	201kcal	3.0g	0.4g	44.5g	1.8g	0.0g
紅茶ゼリー	90kcal	4.1g	1.5g	15.6g	0.0g	0.0g
合計	734kcal	38.6g	20.5g	100.8g	11.3g	1.6g

エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質 21.0% : 脂質 25.1% : 炭水化物 53.9%