

令和3年度宮津市食生活改善推進員研修⑤レシピ

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。

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。

干しいたけのほっこりスープ

2人分材料

干しいたけ……………15g	水……………400ml
しめじ……………30g	しょうゆ……………大さじ1/2
えのき……………30g	★〔片栗粉……………小さじ1/2
長ねぎ……………30g	〔水……………小さじ1/2
卵……………1個	ラー油……………適宜

(作り方)

- ① 鍋に干しいたけと水を入れて戻す。
- ② しめじは石づきを切り小房に分け、えのきはざく切り、長ねぎは斜め薄切りにする。①から干しいたけを取り出して薄切りにする。
- ③ ①の鍋に②を入れて弱火にかけて蓋をして5分ほど煮る。
- ④ ③にしょうゆと★の水溶き片栗粉を加える。卵を溶きほぐして加える。
- ⑤ ふつふつとしたら火を止めてラー油を回し入れる。

【一人分栄養量】

エネルギー85kcal たんぱく質 6.5g 脂質 3.8g 食塩相当量 0.8g

ごぼう入り麻婆豆腐

2人分材料

木綿豆腐……………300g	水……………150ml
合びき肉……………80g	鶏ガラスープの素…小さじ1
ごぼう……………50g	味噌……………小さじ1
長ねぎ……………30g	みりん……………小さじ1
にんにく……………1かけ	★〔片栗粉……………小さじ1
しょうが……………1/2かけ	〔水……………小さじ1
ごま油……………小さじ1	糸唐辛子……………適宜

(作り方)

- ① ごぼうはさがきにし水にさらして水気を切る。長ねぎは粗みじん切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。木綿豆腐は一口大に切る。
- ② フライパンにごま油、長ねぎ、にんにく、しょうがを入れて弱火で炒める。香りが立ってきたら合びき肉を入れて中火にし、色が変わるまで炒め、ごぼうを加えてしんなりするまで炒める。
- ③ ②に水、木綿豆腐、鶏ガラスープの素、みりんを入れて蓋をして5分煮る。
- ④ 味噌を溶かし入れて火を止め、★の水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。
- ⑤ 器に盛り、糸唐辛子をのせる。

【一人分栄養量】

エネルギー265kcal たんぱく質 19.0g 脂質 17.4g 食塩相当量 1.1g

切り干し大根とピーマンの南蛮酢和え

2人分材料

切り干し大根……………25g	A	酢……………大さじ1
ピーマン……………2個		みりん……………大さじ1
唐辛子……………1本		砂糖……………小さじ1
		しょうゆ……………小さじ1

(作り方)

- ① 切り干し大根を水で戻し、水気を切る。ピーマンはせん切りにする。唐辛子は種を取り除き輪切りにする。
- ② 耐熱ボウルにAを入れて電子レンジ(600W)で30秒加熱する。唐辛子を加える。
- ③ ボウルに①を入れて②をかけて和え、器に盛る。

【一人分栄養量】

エネルギー73kcal たんぱく質 1.8g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.5g

もちり紅茶のヨーグルトケーキ

8人分材料

プレーンヨーグルト……400g	卵……………2個
ホットケーキミックス…200g	はちみつ……………大さじ2
紅茶(ティーバッグ)……2袋分	牛乳……………大さじ2
	サラダ油……………大さじ2

※18cmのパウンド型使用

(作り方)

- ① ヨーグルトは水切りしておく。(ボウルの上にザルをのせてクッキングペーパーを2枚しき、ヨーグルトを入れ、ラップをして冷蔵庫で一晩おく。)
- ② オーブンを180度に予熱する。パウンド型にクッキングシートを敷く。
- ③ ボウルにすべての材料を入れて混ぜる。パウンド型に流し入れる。
- ④ オーブンに②を入れて30分焼く。

【一人分栄養量】

エネルギー186kcal たんぱく質 5.8g 脂質 7.1g 食塩相当量 0.4g

ごはん(1人分) 120g

【一人分栄養量】

エネルギー201kcal たんぱく質 3.0g 脂質 0.4g 食塩相当量 0.0g

〈栄養価〉

エネルギー810kcal たんぱく質 36.1g 脂質 28.9g 食塩相当量 2.8g