

令和4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。

かぶと舞茸の和風ビーフストロガノフ

2人分材料

ごはん……………300g	バター（無塩）……………10g
牛肉（薄切り）……120g	小麦粉……………小さじ2
玉ねぎ……………100g	水……………100ml
かぶ……………150g	A 牛乳……………100ml プレーンヨーグルト…大さじ2 しょうゆ……………小さじ1 味噌……………小さじ1 コンソメ(顆粒)…小さじ1/2
舞茸……………100g	
にんにく……………1/2かけ	
パセリ……………3g	
塩……………少々	

（作り方）

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、塩をふる。玉ねぎは薄切りにする。かぶは茎を2cm残し、皮をむいて8等分のくし形、葉は4cm長さに切る。舞茸はほぐす。にんにく、パセリはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターとにんにくを入れ熱し、香りが立ってきたら、玉ねぎ、牛肉、かぶ、舞茸の順に入れ炒める。全体に油がまわったら、小麦粉をふり入れる。水を注ぎ、かぶの葉をちらし、蓋をして火を弱め、汁気がなくなるまで8～9分煮る。
- ③ ②に合わせたAを入れ、混ぜながら、1～2分煮て、とろみが付いたら、火を止める。
- ④ ごはんにパセリを混ぜて皿に盛り、③をかける。

【エネルギー516kcal たんぱく質21.0g 脂質18.9g 食塩相当量1.4g】

オートミール入りミネストローネ

2人分材料

鶏ひき肉（むね）……40g	トマト水煮缶……200g
玉ねぎ……50g	オートミール……30g
にんじん……50g	オリーブオイル……大さじ1
セロリ……50g	水……300mL
キャベツ……50g	ローリエ……1枚
にんにく……1かけ	塩……少々
ミックスビーンズ…110g	こしょう……少々

（作り方）

- ① 玉ねぎ、にんじん、セロリは1cm角に切る。キャベツはざく切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ熱し、香りが立ってきたら、玉ねぎを炒める。しんなりしたら、鶏ひき肉を入れ、色が変わったなら、にんじん、セロリ、塩（ひとつまみ）を入れる。油がまわったら、トマト水煮、水、ローリエを加え、沸騰したら、ミックスビーンズ、キャベツを加え、蓋をして10分煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ 器にオートミールを入れ、③を注ぐ。

【エネルギー258kcal たんぱく質 14.3g 脂質 9.3g 食塩相当量 0.6g】

さつまいもとレーズンのきんつば風

6人分材料

さつまいも……300g	衣	白玉粉……10g
砂糖……20g		砂糖……大さじ1/2
レーズン……20g		水……70mL
		薄力粉……40g

（作り方）

- ① さつまいもは1.5cm厚さの輪切りにし、皮を厚めにむき、水にさらす。レーズンは粗く刻む。衣の材料を滑らかになるまで混ぜる。
- ② 耐熱容器にさつまいもを入れ、水（大さじ1）を回しかけ、ラップをし電子レンジ（500w）で4分30秒～5分加熱する。熱いうちにつぶし、砂糖、レーズンを加え混ぜ、冷ます。
- ③ ラップの上に②をのせて包み、形を整える。ラップをはずして12等分に切り分ける。
- ④ ③に衣をつけ、ホットプレートなどで、皮が乾くまで弱火で一面ずつ焼いていき、全面焼いたら、冷ます。

【エネルギー119kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.0g】

〈栄養価〉

エネルギー893kcal たんぱく質 36.6g 脂質 28.4g 食塩相当量 2.0g