

令和5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。

あじのサルサマリネ

2人分材料

あじ(3枚おろし)…160g	ピーマン……………1個
塩・こしょう……………少々	オレンジ(正味)……………1個
片栗粉……………大さじ1	A { 酢……………大さじ1 塩……………小さじ1/4 タバスコ……………小さじ1/2 オリーブオイル……………大さじ1
油……………適量	
トマト……………1個	
玉ねぎ……………1/4個	

(作り方)

- ① あじは2～3等分に切る。塩・こしょうで下味をつけて、片栗粉をしっかりとまぶす。
- ② トマトは1.5cm角に切り、玉ねぎは薄切りにし水にさらして、しっかり水気を切る。ピーマンは横に薄切りにする。オレンジは皮をむいて小房にする。
- ③ ボウルにAと②を合わせて混ぜる。
- ④ フライパンに少し多めの油を熱し①を並べて両面焼き色がつくまで揚げ焼きにする。油を切って③に加えてざっくり混ぜて、味がなじむまで漬けて器に盛る。

【エネルギー255kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.0g 食塩相当量 1.1g】

かぼちゃのみそ汁

2人分材料

かぼちゃ……………100g	水だし……………1.5カップ
えのき……………50g	} 昆布……………2g 煮干し……………2g かつお節……………2g 水……………2カップ
こねぎ……………10g	
わかめ……………1g	
みそ……………10g	

(作り方)

- ① かぼちゃは皮をむき、5mmほどの薄切りにする。えのきは石づきを除き、3等分に切る。こねぎは刻んでおく。わかめは水で戻し、水気を切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、かぼちゃを加えてやわらかくなるまで煮る。
- ③ えのき、わかめを入れて、ひと煮立ちさせる。
- ④ みそを入れてさらにひと煮立ちさせたら、ねぎを散らし、煮えばなを椀に盛る

【エネルギー64kcal たんぱく質 2.8g 脂質 0.5g 食塩相当量 0.9g】

鯖缶と玉ねぎのサラダ

2人分材料

鯖缶(正味)……………80g	A	プレーンヨーグルト…大さじ2
春菊……………60g		マヨネーズ……………大さじ1
紫玉ねぎ……………50g		こしょう……………小さじ1/4
にんじん……………30g		

(作り方)

- ① 春菊は葉をつんで食べやすい大きさに切り、茎は斜め薄切りにする。紫玉ねぎは薄切りにする。にんじんは3cm長さの千切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ①を混ぜ合わせて器に盛りつけ、汁気をきった鯖缶をのせて、②をかける。
【エネルギー138kcal たんぱく質 10.0g 脂質 9.4g 食塩相当量 0.6g】

緑茶のはちみつレモンゼリー

2人分材料

緑茶……………300ml	レモン……………1/2個	
A	粉ゼラチン……………5g	はちみつ……………大さじ2
	水……………大さじ1	

(作り方)

- ① Aを合わせてふやかしておく。
- ② 小鍋に緑茶を温め、①を入れて火を止めて溶かす。保存容器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ レモンは薄い輪切りにし、耐熱容器に入れる。はちみつを加えラップをして、電子レンジ(600W)で30秒加熱して、冷蔵庫で冷やす。
- ④ ②をスプーンですくって器に盛り、③をかける。
【エネルギー87kcal たんぱく質 2.8g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.0g】

1人分ごはん 120g

【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745kcal たんぱく質 35.7g 脂質 25.5g 食塩相当量 2.6g