

たんぱく質たっぷりメニュー①

(低栄養予防)

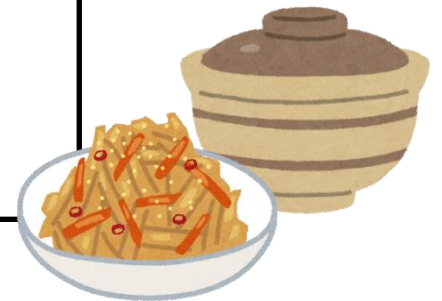
- ・ 鮭ときんぴらごぼう、オクラの三色丼
- ・ さつまいもとレーズンの甘煮
- ・ 豆乳の味噌汁
- ・ 果物(みかん)



たんぱく質 : 23.2g

鮭ときんぴらごぼう、おくらの三色丼

材料	1人分	(4人分)
ごはん	150 g	(600 g)
塩鮭	30 g	(120 g)
ごぼう	25 g	(100 g)
にんじん	10 g	(40 g)
油	小さじ 1/2 (2 g)	(小さじ 2 (8 g))
砂糖	小さじ 1 (3 g)	(小さじ 4 (12 g))
めんつゆ	6 g	(24 g)
いりごま	1 g	小さじ 1・1/3 (4 g)
オクラ	20 g	(80 g)
だし汁	10 g	(40 g)
卵	1 個 (50 g)	(4 個 (200 g))



●作り方

- ①ごはんを炊いておく。
- ②ごぼうはさがきにし、ゆでる。にんじんは千切りにする。ごぼうとにんじんを油で炒めて砂糖とめんつゆで味をつけ、いりごまを混ぜる。
- ③塩鮭を焼き、骨を抜き、ほぐす。
- ④温泉卵を作る。鍋でお湯を沸かし、沸騰したら火を止めて、1分程度待ち、卵を入れ、10分経ったら、取り出す。
- ⑤オクラを薄切りにし、だし汁でさっとゆでる。
- ⑥ごはんを丼に盛り、きんぴら、オクラ、塩鮭をのせ、温泉卵を添える。



●栄養価(1人分)

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
457kcal	17.5g	12.0g	66.5g	3.3g	0.8g

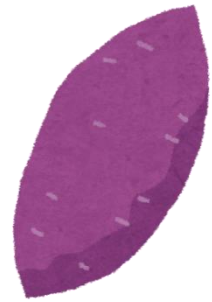
☆ポイント

- ・鮭と卵でたんぱく質を摂ることができ、低栄養予防になります。
- ・野菜を摂ることで、食物繊維やビタミンが摂れます。



さつまいもとレーズンの甘煮

材料	1人分	(4人分)
さつまいも	50 g	(200 g)
レーズン	5 g	(20 g)
はちみつ	小さじ2(15 g)	(小さじ8(60 g))
水	50 cc	(200 cc)



●作り方

- ①さつまいもを1cmの輪切りにする。フライパンにさつまいも・水を入れ、煮る。
- ②さつまいもがやわらかくなり、水分がなくなってきたらレーズンとはちみつを加えてからめる。

☆ポイント

- ・はちみつは腸内ビフィズス菌を増やす働きがあり、さつまいもの食物繊維もとることで、腸内環境が良くなります。

●栄養価(1人分)

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
129kcal	0.6g	0.3g	32.6g	1.6g	0.1g

豆乳の味噌汁

材料	1人分	(4人分)
ぶなしめじ	15 g	(60 g)
白菜	30 g	(120 g)
にら	10 g	(40 g)
さつまいも	20 g	(80 g)
豆乳	50 g	(200 g)
みそ	大さじ 1/2 (9 g)	(大さじ 2 (36 g))
かつおだし	120 cc	(480 cc)



●作り方

- ①ぶなしめじ、白菜、にら、さつまいもを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にかつおだしとぶなしめじ、白菜、にら、さつまいもを入れて煮る。野菜が柔らかくなったら味噌を入れて溶かす。
- ③最後に豆乳を入れて火を止める。(豆乳を入れたら絶対に沸騰させない。)

☆ポイント

- ・豆乳を入れることで、コクが出て、減塩になることや、たんぱく質も補給することができます。

●栄養価(1人分)

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
80kcal	4.4g	1.8g	12.4g	2.4g	1.2g

果物

材料	1人分	(4人分)
みかん	1 個	(4 個)



●栄養価(1人分)

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
46kcal	0.7g	0.1g	12.0g	1.0g	0.0g