

1月のバランス献立

今月は、食生活改善推進員の皆さんが老人クラブの皆さんに行った、低栄養予防の料理教室の献立です。食べる量が少なくなり、活動量が少なくなり、健康を損ねることがないように、バランスよくしっかり食べていただくことに重点をおいた献立です。

※一人分 543kcal、塩分 2.7g (ごはん 120g 含む)



薄切り肉でロール酢豚

一人分 175 kcal 塩分 1.9g

材料 (二人分)

豚もも肉 80g (しゃぶしゃぶ用)	合わせ調味帳
塩、酒、片栗粉 各適量	酢 大さじ1
長ネギ 3cm	砂糖 小さじ4
生姜 1かけ	しょう油 大さじ1
人参 5cm	水 100ml
玉ねぎ 1/4個	片栗粉 小さじ2
タケノコ 小半分	
ピーマン 1個	
しめじ 30g	
ごま油 小さじ1	

作り方

- ① 豚肉は塩、酒で下味をつけ、肉を広げて片栗粉をふる。サランラップに豚肉を広げみじん切りした長ネギと生姜を置き、ロール状に巻き、食べやすい大きさに切る。
- ② 人参は乱切り、玉ねぎはくし型切り、タケノコは乱切り、ピーマンは一口大に切り、しめじは小房に分け茹で、水をきる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①の肉を転がしながら焼き、②の野菜と合わせ調味料を加え、よくからめながら炒める。

野菜のスープ

一人分 83 kcal 塩分 0.7g

材料 (二人分)

高野豆腐 4個
レンコン 3cm
赤パプリカ 1/8個
ブロッコリー 小房2つつ
コーン 大さじ1
固形スープの素 半分
水 360ml
こしょう 適量

作り方

- ① 高野豆腐は水に浸して戻し、サイコロ状に切る。
- ② 蓮根は薄切り水にさらして水気を切る。赤パプリカは1cm角に切る。
- ③ 分量の水に固形スープと野菜を入れ、柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ④ 最後に高野豆腐を入れて1~2分煮てこしょうで味を整える。

フルーツのヨーグルトかけ

一人分 71 kcal 塩分 0.1g

材料 (二人分)

柿 半分
プルーン 2個
ヨーグルト 100g

作り方

- ① 柿、プルーンを食べやすい大きさに切り、ヨーグルトをかける。

酢豚の野菜はお好みで切り方を変えてください。野菜は水切りをしっかりとしないと味が薄くなってしまいますので注意してくださいね。

