

ロコモを予防しましょう



アンチエイジングのレシピ（平成27年度）

監修：佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

<<じゃこごはん>>

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
精白米		60g	240g
米粒麦		6g	24g
しらす干し		5g	20g
ごま油		2cc	8cc
生姜・みじん切り		2g	8cc
八方だし		2cc	8cc
炒りごま		2g	8g
大葉・せん切りし、水にさらす		0.5g	2g

<作り方>

1. 米は洗って30分水に浸漬し、麦と一緒に炊き上げる。
2. フライパンにごま油とじゃこ、生姜を入れて弱火にかけじっくり炒める。
3. じゃこがカリッとしてきたら火からおろし、八方だし、炒りごまを加え、混ぜ合わせる。
4. 炊き上がったごはんに3を混ぜあわせ、器に盛ったら上に大葉を飾る。

<<鮭のきのこソースかけ>>

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
鮭		60g(1切れ)	240g(4切れ)
塩		0.3g	1.2g
こしょう		少々	適量
小麦粉		3g	12g
オリーブオイル		4cc	16cc
生しいたけ・うす切り		15g	60g
しめじ・石づきをとりほぐす		15g	60g
まいたけ・石づきをとりほぐす		15g	60g
にんにく・みじん切り		1g	4g
トマト水煮・刻む		30g	120g
こしょう		少々	少々
パセリ・みじん切り		0.5g	2g

<作り方>

1. 鮭に塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。(余分な粉は落とす)
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、1をこんがり焼く。
3. 2のフライパンから鮭を取り出し、にんにくを炒める。香りがでたらきのこを入れ、炒める。火がとおったらトマト水煮を加え塩・こしょうで調味する。
4. 3を器に盛り、上に鮭をのせて上にパセリをふりかける。

とれぴちじゃ!



<<じゃがいもの白和え>>

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
じゃがいも		50g	200g
小松菜		20g	80g
梅肉		5g	20g
豆腐		25g	100g
だし汁		4cc	16cc
みりん		2cc	8cc
塩		少々	少々

<作り方>

1. 豆腐は茹でてしっかりと水きりしておく。
2. じゃがいもは1cm角に切り、熱湯で茹でて、水気をよくきる。
3. 小松菜は茹でて水気を絞り、2cmに切る。
4. ボールに豆腐を入れてよくつぶし、梅肉、だし汁、みりんを混ぜて塩で調味する。
5. 4と2・3を和え、器に盛る。



《白菜の酸辣湯》

材料 … 下ごしらえ	1人分量	4人分量
はくさい・・・1cm幅に切る	50g	200g
長ねぎ・・・5mm幅の斜め切り	15g	60g
ごま油	3cc	12cc
水	130cc	520cc
鶏がらスープ(顆粒)	3g	12g
酒	3cc	12cc
しょうゆ	4cc	16cc
春雨・・・10cm長さに切る	8g	32g
溶き卵	中1／4個	中1個
片栗粉	2.5g	10g
水	5cc	20cc
酢	5cc	20cc
こしょう	少々	少々
ラー油(好みで)	少々	少々

＜作り方＞

1. 鍋にごま油を熱し、白菜、長ねぎを炒める。
2. 1にAを入れ、5分ほど中火で煮込む。
3. 2の野菜に火が通ったら、春雨を入れ、かき混ぜながら2分ほど煮る。
4. 3に水溶き片栗粉をいれてとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。酢とこしょうを入れて味を調える。
5. 4を器に盛り、ラー油をふる。

《大豆のおこし》

材料 … 下ごしらえ	1人分量	4人分量
バター	2g	8g
マシュマロ	6g	24g
スキムミルク	1.5g	6g
コーンフレーク	8g	32g
炒り大豆	5g	20g

＜作り方＞

1. フライパンにバターを入れ、火にかけ、少し溶けてきたらマシュマロを入れてこがさないよう、弱火で溶かす。
2. 1にスキムミルク、コーンフレーク、炒り大豆を入れて全体を混ぜ合わせる。
3. クッキングシートの上に1人3個ずつになるようにスプーンですくってのせ、形を整え、熱をとる。

＜栄養量＞

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
じゃこごはん	276	8.5	3.9	49.8	56	0.8	0.6
鮭のきのこソースかけ	142	15.5	6.9	5.8	14	0.7	0.4
じゃがいもの白和え	65	2.8	1.1	11.1	69	1.0	0.9
白菜の酸辣湯	101	2.3	4.4	12.2	40	0.6	0.6
大豆のおこし	92	3.0	2.8	13.7	29	0.6	0.2
合計	676	32.1	19.1	92.5	208	3.7	2.7

◆MEMO◆