

ロコモを予防しよう



アンチエイジングのレシピ(平成26年度)

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

《麦ごはん》

| 材料 | … 下ごしらえ | 1人分量 | 4人分量 |
|------|---------|------|------|
| 精白米 | | 60g | 240g |
| 精白粒麦 | | 6g | 24g |

＜作り方＞



《鶏肉のカレーおろし煮》

| 材料 | … 下ごしらえ | 1人分量 | 4人分量 |
|-------|----------------|------|-------|
| 鶏ささ身 | } | 60g | 240g |
| 片栗粉 | | 4g | 16g |
| 長ネギ | …3cm長さの斜めきりする。 | 30g | 120g |
| にんじん | …小さめの乱きりする。 | 30g | 120g |
| 出し汁 | } B | 70cc | 280cc |
| しょうゆ | | 5cc | 大さじ1強 |
| みりん | | 3cc | 小さじ2 |
| しょうが汁 | | 5cc | 大さじ1強 |
| カレー粉 | | 1g | 4g |
| 大根おろし | | 50g | 200g |

＜作り方＞

1. ささ身は筋を取り、一口大にそぎ切りし、片栗粉をまぶす。
2. 鍋にBを入れて、にんじんを煮る。柔らかくなったら、1のささ身を入れ、大根おろしを加え煮る。
3. ささ身に火が通ったら、ねぎを入れて、カレー粉を加え、煮込む。

《小松菜のキムチ和え》

| 材料 | … 下ごしらえ | 1人分量 | 4人分量 |
|------|-------------|------|------|
| 小松菜 | …4cm幅に切り茹でる | 30g | 120g |
| えのき茸 | …3cm幅に切り茹でる | 20g | 80g |
| キムチ | | 20g | 80g |

＜作り方＞

1. ボウルに材料をいれて和える。



《大根てんぷら》

| 材料 | … 下ごしらえ | 1人分量 | 4人分量 |
|------|------------|------|------|
| 大根 | …せん切りする | 40g | 160g |
| かにかま | …細く裂く | 10g | 40g |
| 焼き海苔 | …炙ってもんでおく。 | 1/4枚 | 1枚 |
| 小麦粉 | } A | 6g | 24g |
| 片栗粉 | | 4g | 16g |
| 出し汁 | | 10cc | 40cc |
| 塩 | | 0.5g | 2g |
| 揚げ油 | | 適量 | 適量 |
| レタス | | 10g | 40g |
| レモン | | 10g | 40g |

＜作り方＞

1. 大根は4cm長さのせん切りする。
2. かにかまは4cm長さに切り、ほぐす。
3. ボウルにAの材料を混ぜる。
4. 1と2と海苔を混ぜ、3を入れ混ぜ、からりと揚げる。
5. 器に盛り、レタスとレモンを添える。



《バナナ入りココアババロア》

| 材料 | … 下ごしらえ | 1人分量 | 4人分量 |
|--------|---------|------|-------|
| バナナ | …小さくきざむ | 10g | 40g |
| レモン汁 | かける | 少量 | 少量 |
| 牛乳 | | 40cc | 160cc |
| 砂糖 | 混ぜ合わせ | 10g | 40g |
| ピュアココア | | 0.5g | 小さじ1 |
| 粉寒天 | A | 0.5g | 2g |
| 水 | | 20cc | 80cc |
| 粉ゼラチン | B ふやかす | 0.3g | 1.2g |
| 水 | | 10cc | 40cc |

＜作り方＞

- 鍋に砂糖、ピュアココア入れ牛乳を少しずつ、入れながら、よく混ぜ合わせ、火にかける。
 - 別の鍋に、Aを入れて火にかけ、寒天を煮溶かす。
 - 1と2を混ぜ合わせ、Bを加える。
 - バナナを入れた型に流しいれ、冷やし固める。
- ※仕上げに輪切りしたバナナを飾っても良いです

＜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) |
|--------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|------------|--------------|
| ご飯 | 234 | 4.1 | 0.6 | 50.9 | 4 | 0.5 | 0.0 |
| 鶏肉のカレーおろし煮 | 123 | 15.1 | 0.7 | 13.2 | 41 | 0.8 | 0.9 |
| 小松菜のキムチ和え | 20 | 1.7 | 0.2 | 4.2 | 63 | 1.2 | 0.6 |
| 大根てんぷら | 89 | 2.7 | 3.3 | 12.6 | 37 | 0.4 | 0.7 |
| バナナ入りココアババロア | 77 | 1.8 | 1.7 | 14.5 | 46 | 0.1 | 0.0 |
| 合計 | 543 | 25.4 | 6.5 | 95.4 | 191 | 3.0 | 2.2 |

◆ MEMO ◆