

ロコモを予防しよう



アンチエイジングのレシピ（平成25年度）

監修：佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

《サンドイッチ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
サンドイッチ用食パン		4枚	16枚
バター	} A	5g	20g
練りからし		適量	適量
レタス…よく洗って小さくちぎる	} B	10g	40g
玉ねぎ…薄切り		10g	40g
きゅうり…斜め薄切りしさっと湯通し		10g	40g
トマト…湯むきして輪切りする。		30g	120g
卵…茹でてみじん切りする		25g	2個
マヨネーズ		5g	20g

＜作り方＞

1. パンにAを塗っておく。
2. Bの具を1にはさむ。好みの大きさに切り、器に盛る。



《ツナコロッケ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
じゃがいも…茹でてつぶしておく	} A	60g	240g
玉ねぎ…みじん切りしてキツネ色に炒める		15g	60g
塩		0.5g	2g
こしょう		少々	少々
ツナ(缶)		20g	80g
キャベツ…ゆでてみじん切りし水気を切る		30g	120g
小麦粉	} B	3g	6g
卵…溶いておく		10g	40g
パン粉		5g	20g
揚げ油		適量	適量
レタス		10g	40g
パセリ		2g	8g
ケチャップ		10g	40g

＜作り方＞

1. Aをよく混ぜて俵型にする。
2. 1にBをつけてキツネ色に揚げる。
3. 器に盛りレタス・パセリを添え、ケチャップをかける。

《クレソンのサラダ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
クレソン…水気を切って食べやすい大きさに切る		15g	60g
大根…せん切りする		20g	80g
にんじん…せん切りする		10g	40g
生ハム		15g	60g
マヨネーズ		10g	40g

＜作り方＞

1. 生ハムで野菜を包む。
2. 器に盛りレモンを添える。



《大豆のミネストローネ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
ゆで大豆…さっとゆでる	A	15g	60g
トマト…湯むきして角きりする		30g	120g
にんじん…角きりする		20g	80g
セロリ…角きりする		10g	40g
ベーコン…角きりする		10g	40g
ブイヨン		0.5g	2g
塩		0.3g	1.2g
こしょう		少々	少々
パセリ…刻んでおく		1g	4g
粉チーズ		1g	4g

＜作り方＞

- 鍋にAの材料と水を入れて柔らかく煮る。
- 味を調べ、器に盛り、刻みパセリと粉チーズを散らす。

《紅茶》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
紅茶パック		2g	60g
レモン…薄切り		10g	40g
お湯		150cc	120g

＜作り方＞

- 紅茶パックに熱湯を注ぎ、好みの濃さに作る。
- レモンを添える。

＜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)
サンドイッチ	309	10.2	15.4	32.7	32	1.0	1.3
ツナ入りコロッケ	182	8.4	7.6	19.4	53	1.5	0.8
クレソンサラダ	50	3.3	1.8	3.6	50	0.4	0.4
大豆のミネストローネ	86	4.4	5.6	5.2	32	0.6	0.3
合計	627	26.3	30.4	60.9	167	3.5	2.8

◆ MEMO ◆