

♪ 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 28 年度)

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

♪ ♪ ロコモティブシンドロームを予防しましょう♪ ♪

平成28年度

《鮭ときのこの混ぜご飯》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
米	… 研ぐ(洗う)	50g	200g
麦	… 研ぐ(洗う)	5g	20g
鮭		30g	120g
油		適量	適量
しめじ	… いしづきをとりほぐす	10g	40g
油		適量	適量
しょうゆ		3g	小さじ2
いりごま		1g	4g
大葉	… せん切り	1枚	4枚

＜作り方＞

1. 米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。
2. 鮭は薄く油をひいたフライパンで両面焼き、皮と骨を除きほぐす。
3. しめじを油で炒める。
4. 2、3、しょうゆ、いりごまを合わせ、ごはんに入れて皿に盛り、大葉をのせる。

《豚肉の重ね蒸し》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
豚ロース肉		30g	120g
白菜		60g	240g
酒		5g	大さじ1・1/3
だし汁		30cc	120cc
大根	… おろして水気をきる	50g	200g
八方だし		4g	大さじ1弱
小ねぎ	… 小口切り	1g	4g

＜作り方＞

1. 鍋またはフライパンに白菜、豚肉、白菜の順に重ねる。
2. 酒とだし汁を加え火にかけ、蓋をして蒸し煮にする。
3. 豚肉と白菜に火が通ったら取り出し、人数分に切りわけ器に盛り付ける。
4. 煮汁におろした大根と八方だしを加え煮詰める。
5. 3に4をかけ、小ねぎを散らす。



《吉野汁》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
ごぼう	… ささがき	15g	60g
にんじん	… 短冊切り	15g	60g
生しいたけ	… いしづきをとり	5g	20g
油あげ	スライス	5g	20g
だし汁		150cc	600cc
うすくちしょうゆ		2g	小さじ1・1/3
塩		0.3g	1.2g
おろししょうが		1g	4g
片栗粉	} 水溶き片栗粉	2g	大さじ1弱
水		4cc	大さじ1強

＜作り方＞

1. 油あげは熱湯をかけ油抜きし、細切りにする。
2. 鍋にだし汁とごぼう、にんじんを入れ火にかける。
3. 野菜がやわらかくなったら、生しいたけ、油あげを加え火を通す。
4. うすくちしょうゆ、塩、おろししょうがで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

《トマトとチーズの和風サラダ》

材料 … 下ごしらえ	1人分量	4人分量
トマト … 角切り	60 g	240 g
チーズ … 1cm角切り	10 g	40 g
(ドレッシング)		
たまねぎ … みじん切りにして	10 g	40 g
きゅうり … 水にさらす みじん切り	5 g	20 g
酢	3 g	12 g
しょうゆ	1.2 g	小さじ1弱
油	1.2 g	小さじ1強
さとう	0.3 g	小さじ1/2弱

＜作り方＞

1. ドレッシングの材料を合わせておく。
2. トマトとチーズを合わせて器に盛りつけ、1のドレッシングをかける。



《いちごソースヨーグルト》

材料 … 下ごしらえ	1人分量	4人分量
ヨーグルト (プレーン)	80 g	320 g
いちご … 洗って水気をふきとる	45 g	180 g
さとう	5 g	大さじ2強
レモン汁	適量	適量

＜作り方＞

1. いちごはヘタをとり、1cm角ほどに切る。
2. 鍋に1、さとうを入れ火にかけ、いちごを粗くつぶしながら煮立たせる。
3. 煮立ったらアクをとり煮詰め、レモン汁を加えて粗熱をとる。
4. ヨーグルトを器に盛り、いちごソースをかける。



＜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)
鮭ときのこの混ぜご飯	259	10.8	3.8	43.5	23	0.8	0.5
豚肉の重ね蒸し	107	6.8	5.9	5.2	41	0.4	0.4
吉野汁	47	2.0	1.7	6.4	32	0.4	0.8
トマトとチーズの和風サラダ	64	2.9	3.9	4.5	71	0.2	0.5
いちごソースヨーグルト	84	3.3	2.4	12.8	104	0.1	0.1
合計	561	25.8	17.8	72.4	270	2.0	2.2

☆今日の献立の野菜量☆
 緑黄色野菜 75 g
 淡色野菜 155 g
 野菜量 230 g

