

♪ 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 29 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29年度

《麦ごはん》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	8人分量
米	… 研ぐ(洗う)	60g	480g
麦	… 研ぐ(洗う)	6g	48g

＜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。

《チキンのトマト煮》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	8人分量
鶏むね肉		60g	480g
玉ねぎ	・ スライスする	50g	400g
なす	… 乱切り	30g	240g
しめじ	いしづきを切り、子房に分ける	30g	240g
酒		5g	40g
塩		0.2g	1.6g
こしょう	A	少々	少々
片栗粉		2g	大さじ1・2/3強
さとう		2g	大さじ1・2/3強
油		2g	大さじ1・1/3
トマト缶	B	80g	640g
オイスターソース		6g	大さじ2・2/3
にんにく・すりおろす		3g	24g
鶏がら顆粒だし		0.8g	6.4g
牛乳		5cc	40cc
パセリ	… みじん切り	1g	8g

＜作り方＞

1. 鶏肉の全体をフォークで刺し、1口大のそぎ切りにする。
2. Aをもみ込んで15分以上おいて漬け込む。
3. 熱したフライパンに油を引いて、弱火で鶏肉を焼く。焼き色がついたら、いったん取り出す。
(※焦げやすいので弱火で焼く)
4. そのままのフライパンで、野菜を炒める。
5. しんなりしたら、Bを加え、混ぜ合わせ、ソースを煮立たせ汁気を軽く飛ばす。
6. そこに鶏肉を戻し入れ、5分くらい煮込んだら火を止め、牛乳を加え混ぜる。
7. 器に盛り、パセリを散らす。



《野菜のハニーマスタード和え》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	8人分量
ブロッコリー	小さめの一掴みに切る	50g	400g
にんじん	… 1cm角に切る	15g	120g
大豆水煮	… 水気をきる	20g	160g
干しえび	… 軽く炒る	1g	8g
酢	A	6g	大さじ3・1/3弱
うすくちしょうゆ		2g	小さじ2・2/3
はちみつ		5g	大さじ2弱
ねりがらし		2g	大さじ1強

＜作り方＞

1. Aの調味料を混ぜ合わせておく。
2. 鍋でブロッコリーとにんじんをゆでる。
3. 2と大豆水煮、干しえびをAの調味料で和える。



《レタスと春雨のスープ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	8人分量
春雨	… 水で戻して10cmに切る	2g	16g
レタス	… 1cm幅の千切り	20g	160g
根深ねぎ	斜めにスライス	20g	160g
しらす		2g	16g
ごま油		1g	小さじ2
中華顆粒だし		1.2g	9.6g
おろししょうが		2g	16g
水		150cc	1200cc
いりごま(白)		2g	16g

＜作り方＞

1. 鍋にごま油を入れ、火をつけたら、ねぎを炒める。
2. しんなりしたら、水と中華顆粒だしを入れる。
3. 沸騰したら、春雨・レタス・しらす・しょうがを入れ、レタスのシャキシャキが残る程度に火を通す。
4. 器に盛り、最後にごまをふりかける。



《豆腐の生チョコ》

材料	…下ごしらえ	1人分量	8人分量
ミルクチョコレート		10g	80g
豆腐		20g	160g
ココア		1.5g	12g
いちご	… 縦に半分に切る	1個	8個

＜作り方＞

1. 豆腐を茹で、キッチンペーパーで包み軽く絞って水切りし、裏ごす。
2. チョコレートを小さく割り、湯煎で溶かし、なめらかになったら、1の豆腐と混ぜ合わせる。
(注：冷えてチョコレートが固まるのを防ぐ為、湯煎の中で混ぜる)
3. バットにアルミホイルを引いて、平らに広げ、冷蔵庫で冷やし固める。
4. 平らなお皿に、ココアの半量を広げ、型から出して乗せる。人数分に切り分け、残りのココアも茶漉しでふりかけ、全体にココアをまぶしたら器に盛り、いちごを添える。



(生チョコは一人2個あてに切る)

＜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)
麦ご飯	235	4.0	0.6	51.2	4	0.5	0.0
チキンのトマト煮	185	16.0	6.2	16.9	36	1.0	1.3
ハニーマスタード和え	87	6.2	2.7	11.2	61	1.1	0.6
レタスと春雨のスープ	43	1.4	2.2	5.0	40	0.4	0.6
豆腐の生チョコ	75	2.1	4.4	7.5	46	0.6	0.0
合計	625	29.7	16.1	91.8	187	3.6	2.5

☆今日の野菜の摂取量☆

緑黄色野菜	135g(トマト缶含む)
淡色野菜	150g
野菜量	285g



◆ MEMO ◆