

♪ ロコモを予防しましょう ♪



アンチエイジンのレシピ(平成 30 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30年度

＜麦ごはん＞

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
米	… 研ぐ(洗う)	60g	240g
麦	… 研ぐ(洗う)	6g	24g

＜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。

＜鮭の豆乳グラタン＞

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
生鮭(切り身)	鮭は2等分にし、下味つけ	50g	200g
食塩		0.4g	1.6g
こしょう		少々	少々
小麦粉		3g	12g
油		1cc	4cc
ほうれん草	…軽く茹で切る	25g	100g
玉ねぎ	…スライスする	30g	120g
しめじ	…石づきを切り、子房に分ける	10g	40g
無塩バター		2g	小さじ2
小麦粉		7g	大さじ3
豆乳		120cc	480cc
コンソメ(顆粒)		0.5g	2g
チーズ(ピザ用)		8g	32g
パン粉		2g	8g

***オーブンは200℃に設定し、先に温めておく！**

＜作り方＞

1. 下味をつけた鮭は小麦粉をまぶし、分量の油で焼く。(焼いたら皿に移す)
2. フライパンに分量のバターを溶かし、玉ねぎ・しめじを入れ焦がさないように炒め、しんなりしたら小麦粉を加え炒める。
3. 2に豆乳とコンソメを加え弱火でトロミがつくまで煮る。火を止めてから茹でたほうれん草を加える。
4. グラタン皿に①の鮭をおき、③の杓子粥を上からかける。
5. ④にチーズとパン粉をちらし200℃に温めておいたオーブンで7分くらい焼き、焦げめをつける。(オーブンによって時間異なるため、注意する！)

＜ミックスビーンズの爽やかサラダ＞

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
大根	… 2cm長さの千切り	20g	80g
ミックスビーンズ	(蒸し)	20g	80g
赤パプリカ	2cm長さの千切り	5g	20g
シーチキン(水煮)		10g	40g
レモン果汁(生)	A	3cc	12cc
オリーブ油		2cc	小さじ2
食塩		少々	少々
コショウ(ブラックペッパー)		少々	少々
パセリ	みじん切りし、水でさらす。	少々	少々
リーフレタス	…洗っておく	8g	32g

＜作り方＞

1. 千切りにした大根は塩もみし、水気を切っておく。
2. Aを合わせておく。
3. ①とパプリカ、シーチキン、ミックスビーンズをAの調味料で和える。
4. 器にリーフレタスを敷き、和えた③を盛り付ける。上からパセリを散らす。



<<ミネストローネ>>

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
キャベツ	…1cmの角切	20g	80g
人参	…1cmの角切り	10g	40g
セロリ	…筋を取り1cmの角切り	10g	40g
玉ねぎ	…1cmの角切り	15g	60g
にんにく	…みじん切り	少々	少々
オリーブ油		1cc	4cc
ホールトマト缶		80g	320g
水		120cc	480cc
コンソメ		1g	4g
ローリエ		適宜	適宜
食塩		少々	少々
こしょう(ブラックペッパー)		少々	少々
パセリ	みじん切りし、水でさ	少々	少々

<作り方>

1. 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で熱し香りがたったらセロリ、玉ねぎ、人参、キャベツを入れる。
2. ①がしんなりしてきたらトマトホール缶と水、ローリエを加えしばらく煮る。
3. ②がしんなりしてきたら、コンソメを加え、塩・コショウで味を整える。
4. 器に盛り、最後にパセリを散らす。



<<苺のあん巻き>>

材料	…下ごしらえ	1人分量	4人分量
苺	…洗って縦に半分に切	1粒	4粒
こしあん	…丸めておく	10g	40g
白玉粉		5g	20g
水		15cc	60cc
砂糖		1g	4g
薄力粉		2g	8g
油		少々	少々

<作り方>

1. ボールに白玉粉・水を入れ、白玉粉の塊をつぶしながらなめらかになるまでよくかき混ぜ、砂糖を加える。
2. ①に小麦粉をふるいながら入れる。フライパンに油を薄くのばし、生地を細長く流す 
3. 火が通って表面が乾いてきたら裏返し、同じように焼く。(このとき、焦がさないように弱火で色をつけない!)
4. 生地が冷めてから丸めた餡と半分の苺をおき巻く。
5. 皿に包んだ④を置き、残りの苺を添える。



<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)
麦ご飯	235	4.0	0.6	51.2	4	0.5	0.0
鮭の豆乳グラタン	240	19.8	9.9	16.9	101	2.4	0.9
ミックスビーンズの爽やかサラダ	65	4.2	3.1	5.4	28	0.5	0.4
ミネストローネ	44	1.4	1.3	7.7	27	0.5	0.7
苺のあん巻き	60	1.1	0.5	12.7	4	0.2	0.0
合計	644	30.5	15.4	93.9	164	4.1	2.0

☆今日の野菜の摂取量☆

緑黄色野菜	120.8(トマト缶含む)
淡色野菜	113g(きのこ含む)
野菜量	233.8g



◆MEMO◆