

♪ ロコモティブシンドロームを予防しよう ♪



**ロコモティブシンドローム予防のレシピ(令和元年度)**

**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 ♪ ♪

令和元年度

## 《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。

## 《さば缶バーグ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
さば缶(水煮)	…汁と分ける	60g	240g
木綿豆腐	…水気を切る	30g	120g
ひじき(乾)	…戻しておく	0.5g	2g
片栗粉		小さじ1	大さじ1・1/4
油		5g	20g
＜付け合せ①＞			
パプリカ(赤)	…乱切り	1/4個	1個
ぶなしめじ	…裂く	10g	40g
＜たれ＞			
八方だし	} A	小さじ1	大さじ1・1/4
さば缶残り汁		小さじ1	大さじ1・1/3
たまねぎ		20g	80g
生姜	…チューブ	2g	8g
＜付け合せ②＞			
キャベツ	…千切り	40g	160g
しそ		1枚	4枚

＜作り方＞

1. 汁気を切ったサバ缶と豆腐、ひじき、片栗粉を混ぜ合わせ、楕円に成型する。
2. フライパンに油をしき、1を両面こんがり焼き取り出しておく。
3. フライパンで付け合せ①を焼き、取り出す。
4. Aをフライパンに入れ煮込む。
5. お皿にキャベツをこんもり盛る。手前にサバ缶バーグを置く。上にしそをのせ、たれ、しょうがをのせる。右に3を添える。

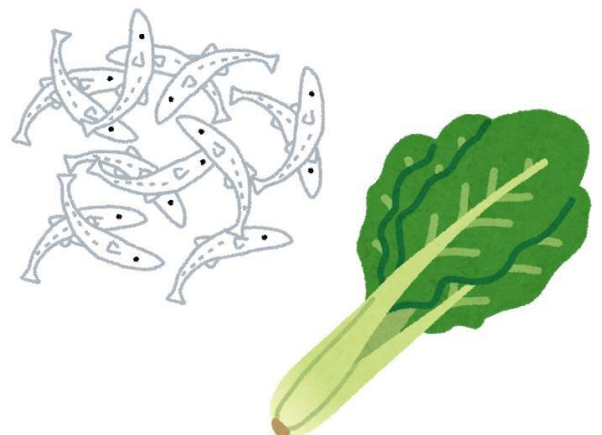


## 《小松菜のお浸し》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
小松菜	…4cmに切る	50g	200g
えのき	…長さ半分に切る	10g	40g
だし汁		50cc	200cc
しらす干し		2g	8g

＜作り方＞

1. だし汁を沸騰させたら、小松菜の茎を入れ少し炊く
2. 火を止め残りの具材を入れ、蓋をし、余熱で火を通す。
3. 器に盛り、シラスをかける



### ＜白菜スープ＞

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
白菜	…一口大に削ぎ切り	40g	160g
豆苗	…長さ半分に切る	10g	40g
人参	…半月に薄切り	5g	20g
乾燥わかめ	…水で戻す	0.5g	2g
ごま油		小さじ1/4	小さじ1
いりゴマ		小さじ1/2	小さじ2
オイスターソース		3g	12g
鶏がら(顆粒)		1g	4g
水		150cc	600cc

#### ＜作り方＞

1. 鍋にごま油を入れ、いりゴマ以外の具材を入れ炒める
2. 白菜がしんなりしてきたら、水・鶏がら・オイスターソースを入れ煮込む。
3. 器に盛り、いりゴマを指ですりつぶしながら散らしゴマの香りを効かせる

### ＜ティラミス風＞

材料	…下ごしらえ	1人分量	4人分量
ヨーグルト(プレーン)		50g	200g
メイプルシロップ		3g	12g
コーヒー(濃い目に入れたもの)		5cc	20cc
コーンフレーク…砕く		5g	20g
ココア		小さじ1/2	小さじ2

#### ＜作り方＞

1. コーンフレークにコーヒーを混ぜる。
2. ヨーグルトとメイプルシロップを混ぜ合わせる。
3. 1、2の順に器に盛り、最後にココアをふりかける。



### ＜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)
麦ご飯	235	4.0	0.6	51.2	4	0.5	0.0
さば缶バーグ	225	16.0	12.9	10.3	212	1.6	1.0
小松菜のお浸し	14	2.0	0.2	2.1	97	1.5	0.2
白菜スープ	33	2.4	1.6	3.0	40	0.4	0.6
ティラミス風	61	2.4	1.8	9.1	64	0.2	0.1
合計	568	26.8	17.1	75.7	417	4.2	1.9

#### ☆今日の野菜の摂取量☆

緑黄色野菜	35g	
淡色野菜	121.5g	(きのこ含む)
野菜量	166.5g	



### ◆MEMO◆