

♪ ♪ ロコモティブシンドロームを予防しましょう ♪ ♪



ロコモティブシンドローム予防のレシピ(令和2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2年度
1月

《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。



《鶏むね肉の豆乳シチュー》

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
鶏むね肉(皮付)	…	筋を取り一口大に切る	50g	200g
にんにく	…	みじん切り	2g	8g
玉ねぎ	…	くし形切り	30g	120g
にんじん	…	一口大の乱切り	15g	60g
じゃがいも	…	2cm角に切る	40g	160g
ほうれん草	…	4cm幅に切る	30g	120g
しめじ	…	石づきを取り、半分に切る	15g	60g
無調整豆乳		} B	100cc	400cc
水			50cc	200cc
小麦粉(薄力粉)			大1/2強(5g)	大2強
サラダ油			小1/2(2g)	小2
コンソメ(顆粒)			小1(3g)	小4
こしょう			少々	少々

＜作り方＞

1. 鍋にサラダ油とにんにくを入れ熱し、香りが出たら鶏肉を入れ表面を軽く焼く。
2. 1にAを入れ炒め、玉ねぎが透きとおったら薄力粉をまんべんなく振り入れ、全体をかき混ぜたらBとコンソメを入れる。
3. 野菜に火が通ったら、ほうれん草・しめじを加えさっと加熱する。
4. 最後にこしょうで味を調えたら器に盛る。



《簡単さっぱり和え》

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
小松菜	…	茹で、4cm長さに切る	50g	200g
にんじん	…	長さ3cmの千切りにし、茹でる	15g	60g
シーチキン(油漬)			15g	60g
レモン汁			小1(5g)	小4
八方だし			小1/2(3g)	小2

＜作り方＞

1. ボールに水切りした野菜・シーチキン・調味料を入れ、混ぜ合わせ器に盛る。
(食べる直前に和える)



＜牛乳ゼリー＞

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
牛乳		80cc	320cc
砂糖		小1 (3g)	小4
ゼラチン	} 氷やかす A	1g	4g
水		10cc	40cc
いちご		1粒	4粒
オレンジ…一口大に切る		20g	80g
ミント (あれば)		適宜	適宜

＜作り方＞

1. 鍋に牛乳・砂糖を入れ砂糖が溶けるまで熱する。
2. 1にAを入れ、弱火で溶かす。
(※沸騰させないように注意する)
3. 容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
4. 固まったら、果物を盛り付ける。



＜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)
麦ごはん	236	4.1	0.6	51.3	4	0.5	0.0
鶏むね肉の豆乳シチュー	221	17.2	7.5	21.3	46	2.3	1.4
簡単さっぱり和え	59	3.7	3.4	3.6	90	1.5	0.4
牛乳ゼリー	80	3.8	3.1	9.9	94	0.1	0.1
合計	596	28.8	14.6	86.1	234	4.4	1.9

☆今日の野菜の摂取量☆

緑黄色野菜	110g
淡色野菜	32g
野菜量	142g



◆MEMO◆