

♪ ♪ 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3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3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。

## 《鶏ひき肉と豆腐のハンバーグ～野菜あんかけ～》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
鶏ひき肉		80g	320g
絹ごし豆腐	…ペーパーで水気を切る	60g	240g
片栗粉		大さじ1	大さじ4
塩		少々	0.8g
こしょう		少々	少々
～野菜あん～			
にんじん	} 千切り	20g	80g
ピーマン		20g	80g
生姜		5g	20g
だし汁(かつお+昆布)		50cc	200cc
八方だし		小さじ1	大さじ1+小さじ1
片栗粉	} A	小さじ1	大さじ1+小さじ1
水		大さじ1	大さじ4
～付け合わせ～			
サニーレタス		15g	60g

＜作り方＞

1. ボウルに鶏ひき肉と水気を切った豆腐、片栗粉、塩、こしょうを入れよく混ぜる。混ぜたら、小判型に成形する。
2. 1をフライパンに入れ、中火で焼き色がついたら裏返し、蓋をし弱火で中まで火が通るまで加熱する。  
(フライパンにくっつく様であれば、油をひく。)
3. フライパンにだし汁、八方だし、にんじん、ピーマン、生姜を入れ加熱し、にんにんに火が通ったらAを入れトロミを付ける。
4. 皿にサニーレタス、ハンバーグ、野菜あんを盛り付ける。



## 《ブロッコリーのツナマヨサラダ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
ブロッコリー	…子房に分け茹でる	35g	140g
コーン(缶)	} B	5g	20g
シーチキン(水煮)		10g	40g
マヨネーズ		小さじ1	大さじ1+小さじ1

＜作り方＞

1. ボウルに茹でたブロッコリー、Bを入れ混ぜ器に盛る。  
(食べる直前に和える)



## <<豆乳スープ>>

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
調整豆乳			80cc	320cc
水			60cc	240cc
ぶなしめじ			15g	60g
ほうれん草…茹で3cm幅に切り椀に盛る			40g	160g
コンソメ(顆粒)			2g	8g
塩			少々	0.8g
こしょう			少々	少々

### <作り方>

- 鍋に水、コンソメを入れ火にかけて沸騰したらしめじを入れる。しめじに火が通ったら火を止め調整豆乳を入れる。沸騰しないようあたため、塩、こしょうで味付けをする。
- ほうれん草を入れた椀に1を注ぐ。



## <<果物>>

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
みかん			1個	4個



## <栄養量>

※日本食品標準成分表2015年版(七訂)より

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
鶏ひき肉と豆腐のハンバーグ～野菜あんかけ～	253	18.2	11.8	16.1	75	2.0	0.8
ブロッコリーのツナマヨサラダ	51	3.3	3.3	2.9	14	0.4	0.2
豆乳スープ	68	4.0	3.2	6.8	46	1.9	1.1
みかん	27	0.3	0.1	7.1	10	0.1	0.0
合計	646	29.9	19.0	84.2	149	4.9	2.1

### ☆今日の野菜の摂取量☆

緑黄色野菜	120g
淡色野菜	20g
きのこ	15g
野菜量	155g



## ◆MEMO◆

監修 : 佐賀市役所 健康づくり課 管理栄養士 不許転載