

♪ ♪ 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4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4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。



## ＜鶏団子のトマト煮＞

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
鶏ひき肉		50g	200g
木綿豆腐	… 水切りする	50g	200g
たまねぎ	… みじん切り	20g	80g
卵	… 溶いておく	1/4個	1個
パン粉	} A	大さじ1	大さじ4
片栗粉		小さじ1/2	小さじ2
塩		0.1g	0.4g
こしょう		少々	少々
サラダ油		小さじ1/2	小さじ2
にんにく	… すりおろす	2g	8g
キャベツ	… 4cmのざく切り	60g	240g
しめじ	… 石づきをとりほぐす	10g	40g
水	} B	20cc	80cc
コンソメ		2g	8g
ホールトマト缶		100g	400g
中濃ソース		1g	小さじ2/3
パセリ	… 茎をとり刻む	0.5g	2g

＜作り方＞

1. 水切りした豆腐をボウルに入れて滑らかに潰し、鶏ひき肉・たまねぎ・Aを加えてよく混ぜる。
2. 1を丸め、サラダ油の半量をひいた深めのフライパンに並べて火にかけ、焼き色をつけて一度取り出す。
3. 汚れをふき取り、サラダ油の残りをひき弱火でにんにくを炒める。
4. 香りが立ったらキャベツ・しめじを加えてさらに炒め、しんなりしたら鶏だんごを戻し、Bを加えて煮込む。(適宜、灰汁をとる)
5. 煮詰まったら中濃ソースで味を調べ、火を止めて器に盛り付け、パセリを散らす。



## ＜フレンチサラダ＞

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
レタス	… 食べやすい大きさにちぎる	30g	120g
パプリカ(赤)	} 薄くスライスし サッと茹でる	10g	40g
パプリカ(黄)		10g	40g
ブロッコリー	… 小さめの子房に分け、茹でる	20g	80g
【フレンチドレッシング】			
オリーブ油		小さじ1	大さじ1・1/3
酢		小さじ1/3	小さじ1・1/3
食塩		0.2g	0.8g
こしょう		少々	少々

＜作り方＞

1. ボウル(※金属性以外のもの)に酢・食塩・こしょうを入れよく混ぜ合わせ、少しずつオリーブ油を加えながら混ぜる。
2. 水気を切った野菜をすべて合わせ、器に盛り付けて1のドレッシングをかける。



## 《コンソメスープ》

材料	…下ごしらえ	1人分量	4人分量
小松菜	… 4cmに切る	20g	80g
たまねぎ	… 5mm幅に切る	20g	80g
にんじん	} 千切り	10g	40g
しょうが		1g	4g
水		140cc	560cc
コンソメ(顆粒)		1.5g	6g
こしょう		少々	少々

### ＜作り方＞

1. 鍋にたまねぎ・にんじん・しょうが・水・コンソメを入れて火にかける。
2. 沸騰したら弱火にし、小松菜の茎を加えて野菜が柔らかくなるまで加熱する。
3. 野菜が柔らかくなったら小松菜の葉を加えひと煮立ちし、こしょうで味を調える。



## 《ミルクプリン》

材料	…下ごしらえ	1人分量	4人分量
低脂肪乳		60cc	240cc
さとう	} C	小さじ1	大さじ1・1/3
粉寒天		0.3g	1.2g
水		大さじ1	大さじ4
いちご	…好きな大きさに切る	1粒	4粒
ミント(あれば)		適宜	適宜

### ＜作り方＞

1. 鍋にCを入れて火にかけ、さとうと粉寒天を煮溶かす。(1～2分加熱する)
2. 1に低脂肪乳を加え、沸騰させないように気を付けながら温める。  
(寒天が固まった場合、再度煮溶かす)
3. ざるで2を濾し、器に流して冷やし固める。
4. 固まったらいちごとミントを飾る。



献立名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	加鈣(mg)	鉄分(mg)	食塩相当量(g)
麦ごはん	225	4.1	0.7	51.1	4	0.6	0.0
鶏団子のトマト煮	212	16.5	11.3	14.9	98	2.1	1.1
フレンチサラダ	53	1.4	4.2	3.6	17	0.4	0.2
コンソメスープ	16	0.7	0.1	3.7	41	0.7	0.7
ミルクプリン	44	2.5	0.6	8.2	82	0.1	0.1
合計	550	25.2	16.9	81.6	242	3.9	2.1

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

### ☆今日の献立の野菜摂取量☆

緑黄色野菜	60g	※トマト缶は除く
淡色野菜(きのこ含む)	150g	
野菜量	210g	

