

令和5年度ヘルシークッキング

## ～フレイル予防の食事～



主食	ごはん
主菜	チーズ入り鶏つくね
副菜（汁物）	野菜スープ
副菜	洋風白和え
副菜	さつまいもミルクゼリー

エネルギー 708kcal 塩分 2.9g

令和5年9月12日(火)

## ～ フレイル予防の食事 ～

<b>本日の献立</b>	エネルギー 708kcal	塩分 2.9g
・主 食	・ごはん	
・主 菜	・チーズ入り鶏つくね	
・副菜(汁物)	・野菜スープ	
・副 菜	・洋風白和え	
・副菜(デザート)	・さつまいもミルクゼリー	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

### 主食 ごはん

<材料> 4人分

エネルギー192 kcal 塩分 0g

精白米 1合半

水 適量

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜にいれて、分量の水を加えて、30分浸水後、炊飯する。

### 副菜 洋風白和え

簡単！たんぱく質がたっぷり摂れる小鉢

エネルギー116kcal 塩分 0.7g

<材料> 4人分

ブロッコリー 160g  
ミニトマト 8個  
木綿豆腐 1丁  
しらす 16g

A [ マヨネーズ 大さじ2  
しょうゆ 小さじ2

<作り方> **Point** 豆腐はしっかり水切りをする。

- ① 木綿豆腐をキッチンペーパーに包み、電子レンジ 500W で 3分温めて水切りをする。
- ② ブロッコリーは一口大に切り、沸騰したお湯で2分程度ゆでる。
- ③ ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ④ ①をマッシャーで滑らかになるまでつぶし、Aを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に②と③を加えて和える。
- ⑥ 器に盛り付け、しらすを散らす。

## 主菜 チーズ入り鶏つくね

甘辛いたれがご飯によく合うおかず

<材料>4人分

エネルギー179kcal 塩分 1.0g

鶏ひき肉	200g	A	砂糖	大さじ2
レンコン	80g		しょうゆ	大さじ1
チーズ	2枚		水	大さじ2
サラダ油	大さじ1			
キャベツ	180g(約1/4個)			

<作り方> **Point** たれを煮詰める際に焦げないようにする

- ① キャベツは水洗いをし、水気を切り、千切りにする。
- ② 鶏ひき肉とすりおろしたレンコンをボウルに入れてよくこねる。チーズ2枚をそれぞれ4等分に切る。
- ③ つくねを8等分にし、チーズを1枚ずつ中心に入れ、小判型に成形する。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を中火で30秒焼き、弱火で2分程度、蓋をして蒸し焼きにする。(裏面も同様)
- ⑤ 一度④を取り出し、フライパンにAを入れて火にかけ、つくねを戻し、からめる。
- ⑥ 皿につくねとキャベツを盛り付ける。

## 副菜(汁物) 野菜スープ

たっぷりの具材で満足感のあるスープ

エネルギー85kcal 塩分 1.1g

<材料>4人分

かぼちゃ	240g	水	800cc
まいたけ	120g	顆粒コンソメ	小さじ2
玉ねぎ	1/2個	塩	少々
コーン缶	1缶	こしょう	少々

<作り方> **Point** 柔らかく煮込むことで野菜の甘みがでる。

- ① かぼちゃは2cm程度の角切り、玉ねぎはくし切り、まいたけは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水とかぼちゃを入れ、中火にかける。
- ③ 沸騰後3分程度煮たら、玉ねぎ、まいたけを入れて具材が柔らかくなるまで煮る。
- ④ コーン缶、コンソメを入れ、ひと煮立ちさせ、塩こしょうで味を調える。

## 副菜(デザート) さつまいもミルクゼリー

優しい甘みがおいしいデザート

<材料>4人分

エネルギー138kcal 塩分 0.1g

粉寒天	1袋	牛乳	400ml
砂糖	12g	さつまいも	1本

<作り方>

- ① さつまいもは皮を剥き、1cm程度の輪切りにし、水にさらしておく。
- ② ①を水からゆで、沸騰してから3分ゆでる。
- ③ 鍋に寒天と牛乳を入れて火にかけ、沸騰してから1~2分程度煮溶かす。
- ④ ③、砂糖、さつまいもを合わせてミキサーにかける。
- ⑤ 器に流し入れ、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。

**Point** ミキサーで滑らかになるまで混ぜる。裏ごしをするとさらに滑らかに。