

なすとそぼろのそば

＼枝豆とコーンのかき揚げ・
ほうれん草のみそ風味白和え・果物(いちご)／



山梨県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の方の健康・栄養に対する意識の向上を目的に、「わが家のレシピ」を募集しました。応募があったレシピの中から優秀賞に選ばれた「なすとそぼろのそば」を中心にした献立を考案しましたので、毎日の健康づくりに活用してください。

献立の栄養価 (1人分)

エネルギー	745kcal
たんぱく質	31.3g
脂質	24.4g
炭水化物	104.6g
食塩相当量	3.0g

【協力】 公益社団法人 山梨県栄養士会
山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ
(中東遥香・藤江世名・松田唯奈・武藤野々華・村田瑠佳・渡邊 舞)



山梨県後期高齢者医療広域連合

甲府市蓬沢一丁目15番35号 山梨県自治会館2階
TEL 055-236-5671 FAX 055-235-6373
<http://www.yamanashi-iryoukouiki.jp>



なすと そばのそば



材料 (1人分)

干しそば	80g
なす	50g
豚ひき肉	50g
長ねぎ	10g

パプリカ	10g
サラダ油	5g
しょうゆ	8g
みりん	7g
だししょうゆ	3g

作り方

1. そばは袋に記載されている指定の時間通りに茹でておく。
2. なすは縦8等分位、長ねぎとパプリカは薄切りにする。フライパンに油をひき、野菜を炒め取り出しておく。次に豚ひき肉を入れて炒め、調味料を加えてみりんのアルコール分をとばす。炒めた野菜を戻し入れてよく混ぜる。
3. 器にそばを盛り、2.をかけて出来上がり。

枝豆とコーンのかき揚げ (1人分)

材 料	玉ねぎ	50g
	枝豆 (さやから取り出したもの)	15g
	スイートコーン(缶)	15g
	まいたけ	15g
	てんぷら粉	16g
	揚げ油	適量
	塩	0.5g

作り方

1. 玉ねぎはスライスする。まいたけは食べやすい大きさに割いておく。
2. ボールにてんぷら粉を入れ分量の水で溶き、1.と枝豆、スイートコーンを入れて混ぜ合わせる。
3. 180℃くらいに熱した油で、カラッと揚げる。塩を添える。

ほうれん草のみそ風味白和え (1人分)

材 料	ほうれん草	30g
	人参	10g
	干しひじき	1g
	木綿豆腐	40g
	こんにゃく	10g
	みそ	7g
	砂糖	4g
	酒	2.5g

作り方

1. 木綿豆腐をさっと茹で、キッチンペーパーで包み、15分ほど水切りする。ひじきを戻しておく。
2. ほうれん草は3センチ長さ、人参は拍子切り、こんにゃくは短冊切りにし、いずれも茹でておく。ひじきもさっと茹でておく。
3. みそと砂糖と酒を合わせておく。ボールに木綿豆腐をつぶし入れて、3.と2.を加えてよく混ぜ合わせる。

いちご (1人分)

果物(いちご) 60g

ワンポイント!

季節に合わせ旬の食材を使うことによりいろいろなアレンジでお蕎麦が楽しめる一品です。

▶ 高齢者の低栄養(やせ過ぎ) 予防のために

エネルギーやたんぱく質の不足状態(低栄養)が続くと、免疫機能が低下するため、風邪などの感染症を引き起こしやすくなるだけでなく、病気になるまで回復が遅くなったり、また、認知機能の低下につながることもあります。

毎食の食事に主食(ご飯・めん・パン)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜・いも・海藻)を揃え、バランスの良い食事を心がけましょう。果物や牛乳・乳製品も毎日取り入れてみましょう。

▶ 75歳以上の方の1日に必要なエネルギーとたんぱく質量

栄養素等	男性	女性
エネルギー	2,100kcal	1,650kcal
たんぱく質	60g	50g

※身体活動レベルが「ふつう」の方の場合
※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」策定検討会