



白身魚と野菜のゼリー

＼ピラフ・水菜と根菜のサラダ・果物（オレンジ）／



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最優秀賞に選ばれた“白身魚と野菜のゼリー”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	632kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	20.4g
炭水化物	85.2g
食塩相当量	2.4g

【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
(秋山莉穂・雨宮ななみ・宇津江亜優・志村あやか・常盤絢音)



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-iryokouki.jp>



白身魚と 野菜のゼリー



材料 (1人分)

白身魚	20g	プチトマト	15g
玉子豆腐	10g	ゼラチン	1.5g
枝豆 (さやから取り出したもの)	10g	だし汁	60g
		めんつゆ	1.5g

作り方

1. 白身魚は塩、コショウで下味をつけ、レンジで加熱する。玉子豆腐は、1.5センチ角位に切る。プチトマトは半分に切り、枝豆はさやから出す。
2. あたたかいだし汁にゼラチンを加えてよく溶かし、さらにめんつゆを加える。
3. 器に1.の具を入れ、2.をそそぎ、冷やし固める。

ピラフ (1人分)

材料

精白米	80g
鶏もも肉	50g
玉ねぎ	25g
さやいんげん	10g
マッシュルーム	10g
赤パプリカ	10g
ニンニク	5g
有塩バター	10g
コンソメ顆粒	1.5g
塩	0.5g
胡椒	0.01g
パセリ	0.01g

作り方

1. 米は普通に炊く。玉ねぎ、さやいんげん、マッシュルーム、赤パプリカは粗目のみじん切り、ニンニクはみじん切りにし、鶏もも肉は一口大に切る。
2. フライパンにバター、ニンニクを入れ、香りがたったら鶏もも肉を炒める。
3. 鶏もも肉の色が変わったら野菜を入れて炒め、ご飯、コンソメ、塩、胡椒を加え、混ぜたら火からおろす。

水菜と根菜のサラダ (1人分)

材料

大根	15g
人参	15g
水菜	20g
レンコン	20g
サラダ油	1g
★酢	1g
★砂糖	1g
★醤油	1g
酢	4g
砂糖	2g
醤油	4g
ごま油	2g

作り方

1. レンコンは皮をむき薄くスライス後、酢を少量入れた水に漬しておく。大根、人参は千切りにし、水菜も4~5cmに切る。
2. レンコンの水を切り、油をひいたフライパンで炒め、最後に★の調味料を回し入れ火を止め冷ましておく。
3. 大根は氷水にさっと落させ絞る。すべての野菜をボウルに入れ混ぜ合わせる。
4. ドレッシングを作り野菜にかけて出上来がり。

オレンジ (1人分)

果物 (オレンジ) 60g

ワンポイント!

ゼラチンを使うことにより喉越しがよく飲み込みやすくなります。白身魚でたんぱく質も補えます。季節の食材を使うことによりアレンジも楽しめる一品です。

▶ 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