



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-iryoukouiki.jp>



白身魚と 野菜のゼリー



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。

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

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