

庄内健康レシピ

～低栄養予防レシピ～

鯖の酢豚風

材 料	4 人分	重 量	作 り 方
鯖水煮缶の身		200 g	① 干しいたけはお湯で戻しておき、1口大に切る。 ② 人参とれんこんは皮をむき、キッチンペーパーで丸ごと包んで水でぬらし、さらにラップで包み、一緒に電子レンジ600Wで1分加熱する。人参だけ取り出し、再びれんこんのみ、2分加熱する。終わったら水で少し冷まし、人参は乱切り、れんこんは3mmのいちよう切りにする。 ※人参とれんこんは切ってからお湯で茹でてでも大丈夫です。 ③ 玉ねぎはくし型切り、パプリカとピーマンは乱切りにする。 ④ 鯖缶は汁を切り、身だけを使う。 ⑤ ☆を混ぜておく。 ⑥ 深めのフライパンに●を入れ、①、②、玉ねぎを先に煮る。 ⑦ しばらくしたら⑥に鯖の身を塊のまま入れ、☆を入れ、中火で7～8分煮込み、煮汁が1/3位までになったら、ピーマンとパプリカを加え、鯖の身を崩さないようにして再び煮込む。 ⑧ 煮汁が少なくなってきたら、鯖の身を人数分に分けて皿に盛り、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。
玉ねぎ		350 g	
人参		80 g	
パプリカ黄色		75 g	
ピーマン		90 g	
れんこん		70 g	
干しいたけ		20 g	
● 干しいたけの戻し汁+水		460 g	
☆ おろし生姜(チューブ)		8 g	
☆ ケチャップ		80 g	
☆ 酢 大さじ3と小さじ1		50 g	
☆ 砂糖 大さじ1と2/3		14 g	
☆ 中華だし		1.2 g	
片栗粉 小さじ1強		4 g	
水 小さじ1と1/2強		8 g	

ほうれん草とチーズのわさび和え

材 料	4 人分	重 量	作 り 方
ほうれん草		260 g	① ほうれん草は4cmの長さに切ってからよく洗い、茹でたら水にとって冷まし、水気をしぼる。 ② 鶏ささ身は酒を入れた熱湯で、火が通るまで茹でる。粗熱が取れたら、細かくほぐす。茹で汁はスープに使うので捨てない。 ③ チーたらは1～2cm位に切る。 ●を混ぜておき、①②③の全ての具材を混ぜ合わせ、しばらく置き、味をなじませてから盛り付ける。
鶏ささ身(筋なし)		60 g	
酒 小さじ2/3		3 g	
チーたら		14 g	
●めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1と2/3		10 g	
●練りわさび		7 g	

ねぎのあったかスープ

材 料	4人分	重 量	作 り 方
白菜		85 g	① わさび和えのささみの茹で汁の分量を計り、足りない分は水を足しておく。 ② 白菜は短冊切り、長ねぎは斜めスライス、えのきとにらは4cm 位に切る。 ③ 火をつける前の鍋に、生姜をすりおろし、ごま油を入れてから火をつけ、ねぎを炒め、白菜とえのきも続けて炒める。 ④ ③がしんなりしてきたら、そこへ①を加えひと煮立ちさせ、もやしとにらと★を加え、再びさつと煮る。
長ねぎ		90 g	
えのき		24 g	
もやし		90 g	
にら		12 g	
ごま油	小さじ 1	4 g	
生姜		10 g	
ささみの茹で汁+水		600 g	
★ 中華だし		4 g	
★ しょう油	小さじ 2 弱	11 g	
★ こしょう		少々	

かぼちゃプリン

材 料	4人分	重 量	作 り 方
☆ かぼちゃ		260 g	① かぼちゃは、種を取り皮を全てむき1口大にカットする。 ② 耐熱容器に①を入れて水大さじ 1 を入れ、ラップをし、電子レンジで 600w で 6 分加熱する。 ③ ゼラチンはお湯(70℃位)で溶かしておく。 ④ ②のかぼちゃが軟らかくなったら、☆と③を全てミキサーにかける。 ⑤ ④を器に流しこみ冷蔵庫で冷やす。
☆ 砂糖		16 g	
☆ 牛乳		140 g	
☆ バニラエッセンス		少々	
ゼラチン		2 g	
お湯	大さじ 1 と 小さじ 1	20 g	

ごはん 1人

一人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	野菜・きのこ・海藻量 (g)
鯖の酢豚風	203	13.3	5.6	1.3	154
ほうれん草とチーズのわさび和え	48	5.9	1.5	0.4	58
ねぎのあったかスープ	26	1.3	1	0.8	58
かぼちゃプリン	80	2.5	1.6	0	40
ごはん	218	3.3	0.4	0	0
合計	575	26.3	10.1	2.5	310



※レシピの使用量は廃棄分を含んでいます。1人分の栄養価に記されている野菜類の量は廃棄分を差し引いています。