

副菜編

総菜の「梅くらげ」を利用して
梅くらげの和え物



栄養価 (1人分)
エネルギー：47kcal
タンパク質：7.7g
食塩：0.4g
食物繊維：0.7g
コレステロール：22mg



材料 (2人分)

梅くらげ…………… 20g 鶏ささみ…………… 1本 (60g)
胡瓜…………… 1本 (100g) 酒…………… 小さじ1杯 (5cc)

作り方

- ① 胡瓜を小口切りにする。
- ② ①の胡瓜と梅くらげを和えて、馴染ませておく。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、酒を加え、鶏ささみを3分程度茹で、冷ましておく。
- ④ 冷ました鶏ささみを手で裂き、硬い筋を取り除く。
- ⑤ ②を小鉢に盛り付け、④の鶏ささみを盛り付ける。

タンパク質 鶏ささみ
ビタミン、ミネラル、食物繊維 胡瓜

副菜編

「刺身盛合わせ」「カット野菜」を利用して
海鮮カルパッチョ風サラダ

タンパク質 刺身
ビタミン、ミネラル、食物繊維 カット野菜
(レタス、玉ねぎ、にんじんなど)



栄養価 (1人分)

エネルギー：197kcal
タンパク質：16.8g
食塩：0.5g
食物繊維：2.1g
コレステロール：85mg



材料 (1人分)

刺身盛合わせ…………… 160g

鯛
サーモン
タコ
いか

カット野菜…………… 160g

レタス
ロメインレタス
グリーンリーフレタス
パプリカ (赤)

パプリカ (黄)
にんじん
玉ねぎ
レッドキャベツ
トレビス、ラディッシュ
ミニトマト…………… 6個 (60g)
レモン…………… 14g
オリーブオイル… 13g
ドレッシング…………… 10g

作り方

- ① ミニトマトを水で洗い、へたを取り除き横半分に切る。
- ② レモンも水で洗い、薄い輪切りにし、1/4にちょう切りにする。
- ③ 皿にカット野菜を盛り付ける。
- ④ 鯛・サーモン・タコ・いかの刺身を③の野菜の上に彩りよく盛り付ける。
- ⑤ ①ミニトマトと②レモンを飾る。
- ⑥ オリーブオイルとドレッシングを混ぜる。
- ⑦ 食べる直前に盛り付けた野菜に⑥のドレッシングをかける。

脂肪が少なくバサバサになりがちな鶏ささみは、たっぷりのお湯に酒を加えて茹でるとしっとり柔らかに仕上がります。疲労回復に役立つクエン酸を含む梅干を使った料理です。梅くらげは塩分の多い食品ですので、その塩分で胡瓜や鶏ささみを食べましょう。

サラダ感覚で食べれるカルパッチョです。カット野菜の代わりに玉ねぎのスライスやベビーリーフ、かいわれ菜、フロッコリースプラウト (フロッコリーの新芽) などを利用してもお刺身に合います。オレイン酸を70%以上含むオリーブオイルは、血中コレステロールを減らし、胃酸の分泌を調整、腸の運動を高める働きがあります。

温野菜とくずし豆腐の胡麻和え

タンパク質

豆腐

ビタミン、ミネラル、食物繊維

温野菜



栄養価 (1人分)

エネルギー：184kcal
 タンパク質：5.8g
 食塩：0.5g
 食物繊維：4.8g
 コレステロール：3mg



材料 (1人分)

温野菜用カット野菜…130g	豆腐(絹ごし) …… 50g
南瓜、さつまい	胡麻しゃぶしゃぶのたれ
にんじん、じゃが芋	…………… 大さじ1杯(15g)
ブロッコリー	

作り方

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、水切りする。
 ※急ぐときは、豆腐を皿にのせ、ラップせずに電子レンジで加熱すると同様に豆腐の水切りができる(500w 2分30秒程度)。
- ② 野菜を電子レンジで加熱する(500w 1分30秒)。
- ③ 水切りした豆腐をつぶし、胡麻しゃぶしゃぶのたれを加え、混ぜ合わせる。
- ④ 皿に②の加熱した温野菜を盛り付け、③の豆腐を上からかける。



冷蔵庫にある野菜を加熱し、温野菜を作り、胡麻しゃぶしゃぶのたれをドレッシング代わりにして、もう一品追加することで、お膳が華やぎます。胡麻しゃぶしゃぶのたれは、酢の酸味が苦手な方でも、食べやすいようにまろやかな酸味に加工されています。酸味は、唾液分泌を促します。この唾液は、消化を助け、口腔内の殺菌・抗菌作用があります。

健康な生活をおくるためにもバランスの良い食事は不可欠です。市販の弁当や総菜などの調理済み食品やレトルト食品、インスタント食品を上手に利用することで、食事作りは簡単になり、無駄のない合理的な食生活が可能になります。好きなものや同じ食品ばかりの偏った食事を避け、調理済み食品の栄養面の特徴をよく理解し、知恵を働かせて活用しましょう。

また、高齢になると柔らかく食べやすい食事が中心になりがちです。さらに味を感じにくくなるため、濃い味付けを好むようになります。偏らない上手な利用を心がけましょう。

なお、市販の弁当や総菜は製造から店頭まで既に時間が経っています。消費期限を確認するとともに衛生的なお店で購入することも大切です。