

厚生連管理栄養士考案の旬の野菜を使った1食分レシピをお届けします。家庭でも簡単に作ることができるので、健康を考えながら作ってみてはいかがでしょうか。

1食分

- エネルギー：594kcal
  - 塩分：2.6g
- ※エネルギーには白ご飯(1人分252kcal)も含まれています

献立のポイント

- 野菜の量が1人分約145g(1日の摂取目標量350g)
- 塩分は3食食べても塩分目標量に近くなるように調節(1日の塩分目標量 男性:8g未満 女性:7g未満)
- 全ての品目にたんぱく源が含まれる(たんぱく質はからだを作る栄養素で高齢者にとっても重要)
- デザートは100kcal以内

## なすとじゃこの大葉和え



なすの皮を縞目にむくことで火の通りが早く、味も染み込みやすくなります。しょうがを入れたり、しょうゆのかわりにポン酢をいれても味にアクセントが付き◎です。

【1人分】  
エネルギー：52kcal 塩分：0.5g

### ▶ 作り方

- ①フライパンにごま油(小さじ2)をひき、なすを炒めます。
- ②なすに火が通ってきたらAを混ぜ合わせて入れます。
- ③なすがやわらかくなったら火を止め、じゃこ、大葉、ごま油(小さじ1)を混ぜ合わせて完成です。

じゃこ大葉は火を通しすぎないように注意!

### ▶ 材料(4人分)

- なす…2本(縞目に皮をむき乱切り)
  - じゃこ…12g
  - 大葉…4枚(千切り)
  - ごま油…小さじ3
- A
- しょうゆ…小さじ1と1/2
  - 酢…小さじ2

【1人分】  
エネルギー：75kcal 塩分：0.4g

### ▶ 材料(4人分)

- 白玉粉…50~60g
- 砂糖…大さじ1
- 水…小さじ2~大さじ1
- 絹ごし豆腐…40g
- こしあん…50~60g
- 油…適量

### ▶ 作り方

- ①白玉粉に砂糖と絹ごし豆腐をいれて練ります。
- ②①に水を加減しながら加え、耳たぶ程度の硬さになるまで混ぜ合わせます。
- ③②を4等分に分け、こしあんを包んで平たい円形にします。
- ④フライパンに薄く油をひき、③を弱火で焼きます。(テフロン加工のフライパンの場合は油不要)
- ⑤④の両面に焼き目がついたら水(大さじ1)を入れ蒸し焼きにし、水気がなくなったら完成です。

## あんこの焼き餅



白玉粉に絹ごし豆腐をいれることで、やわらかく食べやすいお餅になります。生地にすり潰したかぼちゃやにんじんなど好みの野菜を練りこんで楽しむこともできます。

## 鶏むねのごま照り



【1人分】  
エネルギー：188kcal 塩分：1.1g

### ▶ 材料(4人分)

- 鶏むね肉(皮なし)…260g(そぎ切り)
- 小麦粉…大さじ2
- サラダ油…大さじ1
- 塩…適量
- ごま…10g
- しょうゆ…大さじ1
- 砂糖…大さじ2
- 酢…大さじ2
- 水菜…30g(3cm程度)
- だいこん…1/5本(千切り)
- にんじん…1/3本(千切り)
- マヨネーズ…15g

### ▶ 作り方

ごまと酢で風味がよくさっぱりとした味わいになります。また、むね肉に小麦粉をつけ弱火でじっくり焼くことで肉汁が外に出ず、しっとり仕上がります。付け合わせは生野菜で簡単に!

- ①鶏むね肉に塩をなじませ、少し置いてから小麦粉をまぶします。
- ②フライパンに油をひき、①を中火で焼き、焼き色がついたら弱火でしっかりと焼きます。
- ③火が通ったらAを混ぜ合わせて入れ、水分を飛ばします。
- ④野菜と一緒に盛り合わせ、マヨネーズをそえて完成です。

【1人分】  
エネルギー：27kcal 塩分：0.6g

### ▶ 材料(4人分)

- 小松菜…1束
- 水煮ツナ缶(小)…1缶(水煮ツナの汁は野菜エキスなどのうまみが含まれるためそのまま使います)
- 塩昆布…10g
- レモン汁…小さじ1
- こしょう…適量

### ▶ 作り方

- ①小松菜をたっぷりのお湯で色よく下茹でし、しっかり水分をきって食べやすい大きさにカットします。
- ②①にAを混ぜ合わせたら完成です。

## 小松菜とツナの塩昆布サラダ



小松菜にツナと調味料を混ぜるだけ!時間がないときや、あと1品ほしいときにおすすめです。ツナの代わりに茹でたササミもおすすめです!