

## 庄内健康レシピ

### ～低栄養予防レシピ～



1食分の栄養価 (※ごはん 130gを含む)

エネルギー634kcal、たんぱく質 27.1g、脂質 9.9g、炭水化物 107.0g、食塩相当量 2.7g

### ◇鮭のホイル蒸し

材料<4人分>

鮭の切り身(60g)	4切れ
牛乳	小さじ4(20g)
A { しょうゆ	小さじ2(12g)
酒	小さじ1(5g)
しめじ	40g(44g)
B { しょうゆ	小さじ2(12g)
みりん	小さじ2/3(4g)
玉ねぎ	50g(53g)
パプリカ	20g(22g)
ピーマン	1/2個(23g)

1人分の栄養価

エネルギー100kcal、たんぱく質 14.5g  
脂質 2.7g、炭水化物 3.7g、  
食塩相当量 1.0g



- (1) 鮭に牛乳をふりかけ、臭みを取る。キッチンペーパーで牛乳を拭きとった後、Aをかけておく。
- (2) しめじは石付きを切り小房に分けてBにつける。玉ねぎ、パプリカ、ピーマンはせん切りにする。
- (3) アルミはくを広げ、(2)のしめじと野菜の半分を真ん中に置き、上に鮭のをせ、その上に残りの野菜としめじのをせる。アルミはくを包み、蒸し器で20分程蒸す。

### ◇牛乳入りゴマ豆腐

材料<4人分>

A { 牛乳	150cc
水	150cc
練りごま	大さじ2(20g)
片栗粉	45g
B { 片栗粉	小さじ1(3g)
砂糖	大さじ1+1/2(13.5g)
しょうゆ	大さじ1(18g)
だし汁	大さじ6(90g)

1人分の栄養価

エネルギー117kcal、たんぱく質 2.7g  
脂質 4.6g、炭水化物 16.0g、  
食塩相当量 0.7g



★ポイント  
牛乳を使って手軽にたんぱく質アップ♪

- (1) Aの材料を全部鍋に入れて弱火にして、木べらで同じ方向に攪拌しながら練り十分火を通す。
- (2) 火からおろしてよく練りあげ、器に流し入れ固める。固まったら、切り分け器に盛る。
- (3) Bの材料を鍋に入れ、かき混ぜながら中火にかけて、あんをつくり(2)の上にかける。

### ◇きゅうりとみょうがの酢の物

材料<4人分>

きゅうり	1.5本(153g)
みょうが	1.5個(32g)
カットわかめ	4g
めんつゆ	大さじ1と小さじ1(20g) (3倍濃縮)
酢	大さじ1(15g)
砂糖	小さじ1/3(1g)

1人分の栄養価

エネルギー13kcal、たんぱく質 0.8g  
脂質 0.1g、炭水化物 2.8g、  
食塩相当量 0.5g



- (1) きゅうりは薄切りにし、塩(分量外)をまぶしてしんなりしたら、手でもむ。水にさらして塩分を抜く。ザルにあげて水気を切り、さらにキッチンペーパー等を使ってぎゅーっと絞る。
- (2) わかめはぬるま湯でもどし、水気を絞っておく。みょうがは、たて半分に切ってから薄く切る。
- (3) (1)(2)を合わせ、調味料を加えてよく混ぜる。

### ◇みそ風味の野菜スープ

材料<4人分>

かぼちゃ	160g(176g)
玉ねぎ	100g(106g)
牛乳	100cc
味噌	大さじ1と小さじ1(24g)
だし汁	250cc

1人分の栄養価

エネルギー77kcal、たんぱく質 2.7g  
脂質 1.3g、炭水化物 13.9g、  
食塩相当量 0.5g



- (1) かぼちゃは、種を取り薄く切る。玉葱も薄く切る。
- (2) 鍋に材料とだし汁を入れ火にかける。材料が柔らかくなったら、牛乳で溶いた味噌を加えて、ひと煮立ちさせ器に盛る。

★ポイント  
牛乳を使ってたんぱく質アップと減塩の効果もあります♪

### ◇フルーツ白玉

材料<4人分>

白玉粉	50g
木綿豆腐	50g
人参	30g(39g)
スキムミルク	大さじ1(6g)
キウイフルーツ	1個(109g)
ゆで小豆(缶)	60g

1人分の栄養価

エネルギー109kcal、たんぱく質 3.1g  
脂質 0.8g、炭水化物 22.3g、  
食塩相当量 0.1g



- (1) 白玉粉は固まりがあればつぶす。人参は皮をむきすりおろす。
- (2) ボウルに白玉粉、すりおろした人参、スキムミルクを入れ、豆腐を加減しながら加えて、耳たぶくらいの固さに練る。平たい円形に丸めて中央をくぼませる。熱湯でゆで、浮き上がったら水にとる。
- (3) キウイは皮をむき半月切りにする。器に白玉だんご、キウイ、ゆで小豆を盛る。

★ポイント  
豆腐を入れることでたんぱく質アップ♪冷めても固くなりやすく、柔らかい食感になります♪