

🐱 稲敷市食生活改善推進員協議会 🐱
 ☆ 高齢者低栄養予防食 ☆

♪ 肉団子と白菜の煮込み ♪

材料(4人分)

豚挽き肉	240g	水	3カップ
卵	1ヶ	{ 酒 大さじ1, 1/3 しょう油 大さじ1 砂糖 小さじ2 塩 2g	
長ネギ	20g		
しょうが	12g		
かたくり粉	大さじ2		
白菜	200g		
にんじん	40g	はるさめ(緑豆)	20g

作り方

- ① 長ネギ、しょうがはみじん切りにする。
- ② 豚挽き肉と卵、①、かたくり粉をよく混ぜ、団子に丸める。
- ③ 白菜はざく切りに、にんじんはせん切りにする。
- ④ はるさめは食べやすい長さにきって、さっと洗う。
- ⑤ 水を沸かし、②の肉団子と野菜を煮、沸騰したら{ の調味料を加えて蓋をし、5分位煮、はるさめも加えて煮る。

♪ 小松菜と桜海老の炒め煮 ♪

材料(4人分)

小松菜	200g	サラダ油	小さじ2
桜海老	8g	しょう油	小さじ2
酒	大さじ1	いりゴマ(白)	小さじ1

作り方

- ① 小松菜はさっと茹でて3cm長さに切る。
- ② 桜海老は酒をふって湿らせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、強火で小松菜を炒め、油がまわったら②を酒ごと加えて混ぜる。
- ④ 小松菜と桜海老が混ざったらしょう油を鍋肌から回し加える。
- ⑤ 小鉢に盛り、ごまをふる。

♪ きゅうりのしょうが味噌和え ♪

材料(4人分)

きゅうり	120g		
しょうが	4g	味噌	小さじ1, 1/3

作り方

- ① きゅうりは縦半分に切って斜め5mm幅に切る。
- ② しょうがは極細いせん切りにする。
- ③ しょうがと味噌をよく混ぜる。
- ④ きゅうりを③で和えて味をなじませる。

一人分の栄養価

献立名	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
肉団子と白菜の煮込み	195kcal	13.5g	10.4g	39mg	1.3g
小松菜と桜海老炒め	42kcal	2.5g	2.6g	136mg	0.6g
きゅうりの味噌和え	8kcal	0.6g	0.1g	10mg	0.2g
ごはん(150g)	252kcal	3.8g	0.5g	5mg	—
合計	497kcal	20.4g	13.6g	190mg	2.1g

