

低栄養予防レシピ

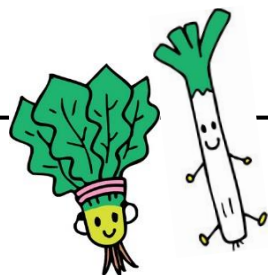
令和6年9月 リーダー研修
多気町食生活改善推進協議会



★高野豆腐のそぼろごはん



〈材料〉4人分	
ごはん	600g
高野豆腐	4個（1個16.5g）
A	
だし汁	100ml
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1・1/2
砂糖	小さじ4
小松菜	200g
しょうゆ	小さじ1
紅しょうが（細切り）	適宜（20g程度）
白ねぎ	適宜（12cm程度）



〈作り方〉

- ① 鍋に湯を沸かし、高野豆腐を加えてふたをし、火を止めて3～4分おく。
- ② ①をざるにとり、冷まして絞り、フォーク等でそぼろ状にほぐす。
- ③ 鍋にAと②を入れて中火にかけ、汁気がなくなるまで時々かき混ぜながら炒り煮する。
- ④ 小松菜はゆで、水にとり、水気を絞って1cm長さに切り、しょうゆをかけて再度絞る。
- ⑤ 白ねぎは繊維に沿って縦に中央まで切り込みを入れ、芯を取り除く。次に白い部分を重ねて繊維に沿ってごく細くせん切りにし、水にさらす。
- ⑥ 器にごはんを盛り、③と④をのせ、紅しょうが、ねぎを添える。

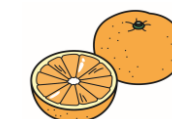
★かきたま汁

〈材料〉4人分	
卵	2個
たまねぎ	50g
生しいたけ	40g
みつば	10g
だし汁	600cc
B	
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ2
水	大さじ2・2/3

〈作り方〉

- ① 卵は溶きほぐす。
- ② たまねぎは薄切り、生しいたけは軸とかさの部分に分け薄切りにする。みつばは2cm長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁とたまねぎ、生しいたけを入れる。煮えてきたらBの調味料を加える。
- ④ ③に水溶き片栗粉を加え、①の卵を細く流し入れてひと混ぜし、みつばを加えて火を止める。

★オレンジの寒天のジュレ



〈材料〉4個分	
オレンジ	1個
きび砂糖	大さじ2
粉寒天	1g
水	300ml

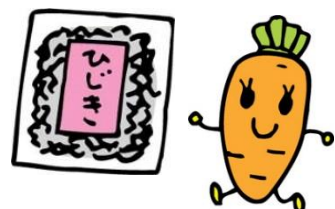
〈作り方〉

- ① オレンジの皮をむき、1房ずつに分ける。房の上を横にカットして種があればとり、薄皮をむいて横3等分に切り、きび砂糖をまぶす。
- ② 鍋に水と寒天を入れ、中火で2分沸騰させる。
- ③ ②をバット等に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ①のオレンジを器に盛り、③が固まったらスプーンで崩してオレンジの上にかける。

※酸味のあるかんきつに直接きび砂糖をまぶすと甘味がつき、食べやすく仕上がります

★ひじきとにんじんの梅おかか和え

〈材料〉4人分	
芽ひじき（乾燥）	16g
にんじん	150g
ピーマン	60g
梅干し（塩分7～8%）	24g
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
かつお節	8g
油	大さじ1



〈作り方〉

- ① ひじきはさっと洗い、たっぷりの水で表示通りに戻しておく。
- ② にんじんは斜め薄切りにして細切りにする。ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取り、細切りにする。梅干しは種を取り、たたく。
- ③ ひじきは水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ④ フライパンに油を熱し、にんじんを炒めた後にひじきを入れて炒める。次にピーマンを加えてさっと炒め、酒、しょうゆ、梅干しを加えて炒め合わせる。
- ⑤ ④にかつお節を加えて混ぜ合わせる。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
高野豆腐のそぼろごはん	374	14.0	6.3	1.4
ひじきとにんじんの梅おかか和え	67	2.5	3.4	0.8
かきたま汁	69	4.3	2.6	0.9
オレンジの寒天のジュレ	64	0.2	0.0	0.0
合計	574	21	12.3	3.1