

★ 低栄養予防レシピ ★

ごはん 1人分

ごはん 130g

うすぎり肉でロール酢豚

★ポイント★

薄切り肉を巻くことで、歯の悪い高齢者にも食べやすくなっています

材料	2人分
豚しゃぶしゃぶ肉	80g
塩	少々
酒	少々
片栗粉	適量
長ネギ	10g
しょうが	4g
人参	60g
玉ねぎ	60g
ゆで竹の子	60g
ピーマン	40g
しめじ	30g
ごま油	小さじ1
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1・1/3
醤油	大さじ1
片栗粉	小さじ2
水	100mL

A

作り方

- ① 豚肉は塩、酒で下味をつけ、肉を広げて、肉の上にみじん切りにした長ねぎとしょうがを置きロール状に巻いて、片栗粉でまぶす。
- ② 野菜は食べやすく切り、茹でる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①の肉を転がしながら焼く。②の野菜と、合わせておいたAの調味料を加え、よくからめながら炒める。



厚揚げの煮物

材料	3人分
厚揚げの煮物	180g
こんにゃく	65g
さやいんげん	15g
水	125ml
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1

作り方

- ① 厚揚げは、斜め切りの一口大に切る。油抜きをしておく。
- ② こんにゃくは、一口大に切る。
- ③ さやいんげんは、すじを取り、茹でて、斜めに切る。
- ④ 水、醤油、砂糖、酒を鍋に入れ、厚揚げとこんにゃくを入れ煮る。
- ⑤ 味が染み込んできたら、水溶き片栗粉でとろみをつけさやいんげんで飾る。



低栄養予防のポイント

- ① 1日3食バランスよく食べる。
- ② 良質なたんぱく質やカルシウムをとる。
- ③ 塩分は控えめに
- ④ お茶や飲み物からの水分補給を
- ⑤ ばっかり食べ・簡単食は避ける
- ⑥ 楽しい共食の機会をつくる

けんちん汁

材料	2人分
大根	60g
人参	20g
ごぼう	20g
里芋	40g
木綿豆腐	60g
ねぎ	10g
油	小さじ1
水	400ml
だしの素	小さじ1/3
塩	ひとつまみ
醤油	小さじさじ2/3

作り方

- ① 大根、人参、里芋はいちょう切りにし、ごぼうは半月に切って水に入れてあくをとり、水気をきる。里芋は、水につけぬめりをとる。
- ② 豆腐は水気をきる。長ネギは小口切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、①を炒め、水を入れる。煮立ったらあくをとり、だしの素を入れる。弱火にして7～8分にて、豆腐を一口大にしてちぎり入れ塩、しょうゆで味をつけ、ねぎを加える。



フルーツヨーグルト

材料	2人分
ヨーグルト	2020g
バナナ	60g(皮向いて)
キュウイフルーツ	1個

作り方

- ① ザルにクッキングシートを敷き、ヨーグルトを入れ水分を切る。
- ② バナナ・キュウイを食べやすい大きさに切る。
- ③ 器にフルーツとヨーグルトをのせる。



	エネルギー	たんぱく(g)	脂質(g)	塩分(g)
ご飯	218	3.3	0.4	0
酢豚	217	10.6	9.9	2.1
厚揚げの煮物	111	7	6.8	0.9
けんちん汁	63	3.2	3.3	1.1
ヨーグルト	100	4.1	3.1	0.1
	709	28.2	23.5	4.2