

厚揚げの揚げ出し豆腐風のセット

栄養成分 (1人分)

エネルギー

たんぱく質

食塩相当量

野菜量

550kcal

26.9g

2.9g

290g

厚揚げは油を使っていますが、エネルギーはうす揚げの半分以下で、たんぱく質、カルシウムなど豊富に含んでいます。厚揚げをフライパンで焼くと香ばしい香りが食欲をそそります。



主 食 ごはん(2人分) 300g

栄養成分(1人分)
 エネルギー 252kcal たんぱく質 3.8g

主 菜 厚揚げの揚げ出し豆腐風(2人分)

【材料】
 厚揚げ …… 1枚(150g)
 なめこ …… 1/2袋(50g)
 三つ葉 …… 適量
 大根 …… 150g
 しょうが …… 1かけ(10g)

A

だし汁 …… 100ml
 濃口しょうゆ … 大さじ1
 みりん …… 大さじ1
 ※ だし汁でなく、和風だしの素を使う場合は
 小さじ1/4



栄養成分(1人分)

エネルギー 159kcal
 たんぱく質 9.4g
 食塩相当量 1.3g
 野菜量 105g

【作り方】
 ① 厚揚げは半分に切り、フライパンで中まで火が通り、表面がカリッとするまで焼き、器に盛る。
 ② なめこをサッと洗う。三つ葉は2cmの長さに切る。大根としょうがは、それぞれすりおろす。
 ③ 鍋にAの調味料を入れ、なめこを加えてひと煮立ちさせ、三つ葉を加えて火を止める。
 ④ おろした大根を厚揚げの上に盛り、調味料をかけて、しょうがを添える。

副 菜 春菊のごまみそ和え(2人分)

【材料】
 春菊 …… 150g
 にんじん …… 1/4本(40g)
 ゆで大豆 …… 40g
 黒ごまみそ …… 20g



【作り方】
 ① にんじんは細めの棒状に切る。春菊は洗って、2cmに切り茹でて、しっかりとしぼっておく。
 ② ゆで大豆も水気を切っておく。
 ③ ボウルににんじん、春菊、ゆで大豆を入れ、ごまみそで和え器に盛る。

栄養成分(1人分)
 エネルギー 85kcal たんぱく質 5.8g
 食塩相当量 0.6g 野菜量 95g

汁 物 白菜と鶏肉のスープ(2人分)

【材料】
 白菜 …… 150g
 鶏むね肉 …… 60g
 にんじん …… 20g
 ねぎ …… 10g
 水 …… 300ml
 鶏ガラスープの素 … 小さじ1
 塩 …… ひとつまみ(0.5g)
 こしょう …… 少々



【作り方】
 ① 鶏むね肉は、そぎ切りにする。にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、白菜は2cm幅位に切る。
 ② 鍋に鶏ガラスープの素を入れて煮立ったら、鶏肉を入れ、アクをとりながら弱火で2～3分ほど煮て、にんじん、白菜を入れ、柔らかくなったら、ねぎを入れ、塩こしょうで味を整えて器に盛る。

栄養成分(1人分)
 エネルギー 54kcal たんぱく質 7.9g
 食塩相当量 1.0g 野菜量 90g

食事は私たちの体を作るだけでなく、日々の楽しみでもあり、生きる活力にもつながります。おいしい食事を作って食べる、そして心も体も元気になってもらいたいという願いを込めてレシピ集を作成しました。どの献立も、身近な食材で簡単に作ることができるものばかりです。

シニアのための いしかわヘルシー& デリシャスマニュー



生活習慣病の発症予防と重症化予防、そしてこれからの健康のために

1食分の基準として

① エネルギー控えめ

600kcal以下

② 塩分控えめ

3g以下

③ たんぱく質しっかり

20g程度

④ 野菜たっぷり

150g以上

※掲載レシピは、上記の基準で作成しています。
 ※栄養価は、1人分の値を表示しており、「日本食品標準成分表2020年版(七訂)」の数値に基づいて計算しています。
 ※汁物に使用する「だし汁」は、かつおと昆布、又は煮干しからとったものです。

栄養バランスの良い食事をとりましょう

「栄養バランスの良い食事をとることが大切」と分かっているけど、いざ実行しようとなると悩んでしまう人も多いのではないのでしょうか？栄養バランスの良い食事について、一緒に考えてみましょう。

主食・主菜・副菜ということばをご存じですか？

〈主食〉

米、パン、麺類などの穀類で、主として糖質エネルギーのもととなります。

〈主菜〉

魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質なたんぱく質や脂肪のもととなります。

〈副菜〉

野菜、きのこ、海藻などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

基本は「主食・主菜・副菜」がそろった食事です

「主食・主菜・副菜」をそろえることで、色々な食品から栄養素をバランスよくとることができます。まずは、「主食・主菜・副菜」がそろった食事を1日に2回以上とることを心がけましょう。また、さらに乳製品、果物、油脂類(ごま油、オリーブ油など)をプラスすると、必要な栄養素の補給ができます。

〈乳製品・果物〉

〈油脂類〉

調味料を計って作しましょう 一塩分のとりすぎを防ぎ病気の予防にー

計量カップ

大さじ1=15ml

小さじ1=5ml

粉末

固まりが混ざらないようにして、ふんわりと山盛りにすくい、すり切りへらで水平にすり切る(押さえない)

液体

表面張力で盛り上がる状態まで満たすように入れる

ひとつまみ

親指、人差し指、中指の3本の指でつまんだ量

少々

親指と人差し指でつまんだ量

石川県・公益社団法人 石川県栄養士会

ふきの炊き込みご飯のセット

栄養成分
(1人分)

エネルギー 598kcal
たんぱく質 25.6g
食塩相当量 2.6g
野菜量 178g

炊き込みご飯は、水煮のふきを使うと手軽に作れます。また、具材を油でさっと炒めて炊き込むと、一層美味しくなります。主菜に使う豚ひき肉は薄くのばすと、火の通りが良くなります。



主食 ふきの炊き込みご飯(4人分) 作りやすさを考慮し4人分のレシピとなっています。

- 【材料】
- | | | | | |
|--------|--------------|---|--------|----------|
| お米 | 2合(300g) | A | 和風だしの素 | 小さじ1/2 |
| 水 | 370ml | | 酒 | 大さじ1 |
| ふき(水煮) | 100g(水を含めない) | | 濃口しょうゆ | 大さじ2/3 |
| にんじん | 1/4本(40g) | | みりん | 大さじ1と1/2 |
| 干しいたけ | 1枚(3g) | | 塩 | 小さじ1/2 |
| うす揚げ | 20g | | | |

- 【作り方】
- ① 米は洗ってよく水を切る。
 - ② ふきは5mm幅くらいの小口切り、にんじんは1cm長さくらいの細切りにする。干しいたけは水で戻して半分に切り、うす切りに切る。うす揚げはみじん切りにする。
 - ③ 炊飯器に米、水、Aの調味料を入れて軽く混ぜる。うす揚げやその他の具材を上のにのせて炊く。
 - ④ 炊き上がったら、ざっくり混ぜて器に盛る。

主菜 新キャベツのヘルシーはさみ蒸し(2人分)

- 【材料】
- | | | | |
|------|------------|-------|---------------|
| キャベツ | 200g(4〜5枚) | (A) 塩 | ひとつまみ(0.5g) |
| 小麦粉 | 小さじ2 | こしょう | 少々 |
| 豚ひき肉 | 160g | (B) 塩 | ひとつまみ(0.5g) |
| 大葉 | 3枚 | こしょう | 少々 |
| | | 水 | 100ml(1/2カップ) |

- 【作り方】
- ① キャベツは芯を除き、1cm幅で縦10cmくらいの大きさに切る。大葉は細切りにする。
 - ② フライパンにキャベツの半分を敷き、小麦粉の半分の量をうすくふる。
 - ③ ひき肉をキャベツの上にうすくのばし、大葉を散らしAの塩、こしょうをふり、残りの小麦粉をふる。
 - ④ 残りのキャベツをうすく広げてBの塩こしょうをふり、火にかけて水を注ぐ。煮立ってきたら、火を弱めてふたをして10分ほど蒸し煮にして、皿に盛る。

栄養成分(1人分)

エネルギー 320kcal
たんぱく質 6.4g
食塩相当量 1.4g
野菜量 38g



栄養成分(1人分)

エネルギー 222kcal
たんぱく質 15.7g
食塩相当量 0.6g
野菜量 100g

副菜 なめこと小松菜のみそ汁(2人分)

- 【材料】
- | | | | |
|------|------------|----------------------------|--------------|
| なめこ | 1/5袋(20g) | だし汁 | 300ml |
| 小松菜 | 小松菜2株(60g) | みそ | 大さじ1/2強(10g) |
| うす揚げ | 20g | ※だし汁でなく、和風だしの素を使う場合は小さじ1/2 | |

- 【作り方】
- ① 小松菜は2cmの長さに、うす揚げは短冊に切る。なめこはサッと水洗いする。
 - ② だし汁に材料を入れ、煮立ったらみそを溶かして器に盛る。

栄養成分(1人分)

エネルギー 56kcal
食塩相当量 0.6g

たんぱく質 3.5g
野菜量 40g



白身魚の薬味蒸しのセット

栄養成分
(1人分)

エネルギー 547kcal
たんぱく質 28.2g
食塩相当量 2.1g
野菜量 180g

鯛は低脂肪・高たんぱくの白身魚で、イノシン酸などのうま味成分が多く含まれていて、洋食にも和食にも合います。淡泊な白身魚の風味を生かすように、薄味で仕上げました。



主菜 白身魚の薬味蒸し(2人分)

- 【材料】
- | | |
|----------------------|---------------------|
| まだい(切り身) | 2切れ(70g×2) |
| 塩 下味 | 1切れにつきひとつまみ(0.5g×2) |
| 酒 | 小さじ2 |
| ねぎ | 1/2本(50g) |
| しょうが | 10g |
| 菜の花 | 1/2束(50g) |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| ※ 他の白身魚でも美味しく仕上がる。 | |
| ※ 菜の花の代わりにほうれん草でもよい。 | |

- 【作り方】
- ① 魚に塩をまぶし、水が出たらペーパーでふきとり、酒をふる。
 - ② ねぎはみじん切り、しょうがは千切りにし、菜の花は茹でる。
 - ③ 広げたアルミホイルに魚をおき、ねぎ、しょうがを上のにのせて包む。
 - ④ フライパンにカップ1/2の水をはり、③を入れてふたをし、弱火で火が通るまで約15分蒸し、皿に盛り付け、菜の花をそえる。
 - ⑤ 食べる際にしょうゆをかける。
- ※ アルミホイルは、電子レンジにかけないよう注意。

主食 ごはん(2人分) 300g

栄養成分(1人分)

エネルギー 252kcal
たんぱく質 3.8g



栄養成分(1人分)

エネルギー 126kcal
食塩相当量 1.0g

たんぱく質 16.1g
野菜量 55g

副菜 ごぼうとピーマンのごま和え(2人分)

- 【材料】
- | | |
|--------|----------|
| ごぼう | 120g |
| ピーマン | 小2個(60g) |
| すりごま白 | 小さじ2 |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |

- 【作り方】
- ① ごぼうはさがきにし、ピーマンは千切りにして2〜3分ゆでる。
 - ② ①をしょうゆ、砂糖で味付けし、すりごまをまぶして器に盛る。



栄養成分(1人分)

エネルギー 72kcal
食塩相当量 0.4g

たんぱく質 2.2g
野菜量 90g

汁物 根菜のけんちん汁(2人分)

- 【材料】
- | | |
|----------------------------|--------------|
| 豚肉 | 40g |
| 大根 | 40g |
| にんじん | 20g |
| ねぎ | 10g |
| 木綿豆腐 | 40g |
| だし汁 | 300ml |
| みそ | 大さじ1/2強(10g) |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| ※だし汁でなく、和風だしの素を使う場合は小さじ1/2 | |

- 【作り方】
- ① 大根とにんじんは乱切りにする。木綿豆腐はザルに入れ、軽くつぶし水切りをしておく。
 - ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
 - ③ 鍋にごま油を熱し、豚肉と野菜を軽く炒める。
 - ④ だし汁を入れ、しばらく煮る。
 - ⑤ 肉と野菜に火が通ったら、豆腐を崩しながら入れ、みそを溶かしねぎを入れ、器に盛る。



栄養成分(1人分)

エネルギー 97kcal
食塩相当量 0.7g

たんぱく質 6.1g
野菜量 30g