

平成30年度

元気アップ講座

～簡単料理で低栄養予防～

ごはん

材料（2人分）

ごはん……………260g



盛り付け量:1人130g

*米は普通に炊く

レタスのひき肉あん【作り方】

【材料（2人分）】

レタス……………80g

豚ひき肉……………100g

玉ねぎ……………1/4個(50g)

しいたけ……………40g

赤パプリカ……………40g

酒……………小さじ2
(10g)

生姜（チューブ）……………4g

豆板醤……………2g

★合わせ調味料

しょうゆ……………小さじ2
(12g)

砂糖……………小さじ2(6g)

かつおだし汁……………大さじ2
(30g)

片栗粉……………小さじ1(3g)

ごま油……………小さじ1(4g)

- ①レタスは太めの千切りにする。玉ねぎ、しいたけ、赤パプリカは粗みじん切りにする。
- ②合わせ調味料を合わせておく。
- ③フライパンを熱し、豚ひき肉、酒、生姜、豆板醤を入れ炒める。
- ④肉の脂が出てきたら、玉ねぎを加えて炒める。さらに、しいたけ、赤パプリカの順に入れて火が通るまで炒める。
- ⑤弱火にして合わせ調味料を入れ、とろみがつくまで炒め、その中にレタスを入れ、軽く炒め合わせる。
- ⑥最後にごま油を入れ、火を止める。

*レタスを大きめにちぎり、⑤で加えずにひき肉あんを包んで食べてもおいしいです。

*ひき肉あんは多めに作って冷凍しておく、色々な料理に使えます。うどん、ラーメン、ごはんなどにのせるのもおすすめです。

にんじんシリシリ

【材料（2人分）】

にんじん……………100g
ツナ缶……………小1缶
卵……………小1個
塩……………0.4g
こしょう……………少々

沖縄の郷土料理です。
シリシリというのは千切りという意味
の沖縄の方言です。

【作り方】

- ①にんじんは千切りにする。（なるべく細く切ると炒める時間が短くなる。スライサーを利用すると簡単。）
- ②フライパンに軽く油をきったツナ缶と①を入れ、塩、こしょうをふって、にんじんがしんなりするまで炒める。
- ③にんじんに火が通ったら、溶き卵を加え、しっかり火を通し、器に盛る。

ミルクみそ汁

【材料（2人分）】

大根……………40g
小松菜……………40g
厚揚げ……………40g
かつおだし汁……………200g
みそ……………小さじ2(12g)
牛乳……………100g

【作り方】

- ①大根は皮をむいて、いちょう切りにし、かつおだし汁に入れ煮る。
- ②小松菜はよく洗い2cm幅に切る。
- ③厚揚げは湯通しをして、拍子木切りにする。
- ④①に②と③を入れ、具材が柔らかくなるまで煮る。弱火にしてみそを溶き入れ、牛乳を加えて沸騰する直前に火を消し、器に盛る。

【1人分の栄養価】

エネルギー： 612kcal
たんぱく質： 27.3g
脂質： 23.8g
カルシウム： 200mg
塩分： 2.6g