



## 《低栄養予防メニュー》

材料：4人分 栄養価：1人分  
 ※で囲んだ食材は別の料理でも使用します。

### 1. なすと厚揚げのひき肉あんかけ



1人分 - 261kcal たんぱく質 13.6g 塩分 1.6g

#### ～材料～

なす	780g (5本)	A	しょうゆ	大さじ2
厚揚げ	120g		酒	大さじ2
豚ひき肉	160g		酢	大さじ2
ごま油	大さじ2		砂糖	大さじ2
青ねぎ	適量		しょうが(すりおろし)	小さじ2
		B		
			かたくり粉	小さじ2
		水	大さじ4	

#### ～作り方～

1. なすはヘタを取り、乱切りにし、水に浸す。厚揚げは縦半分になり、1cmの厚さに切る。
2. 中火で熱したフライパンにごま油をひき、ひき肉を炒める。色が変わったら、なすを加えて炒める。
3. なすに火が通ったら、厚揚げを加えて炒める。
4. ③にAを加え、全体に味をつける。
5. Bを混ぜ合わせておき、④に回し入れ、全体を混ぜてとろみをつける。
6. 器に盛り、小口切りにしたねぎをのせる。

糸唐辛子を乗せても、辛みがアクセントになっておいしいです。食欲がないときは、香味野菜を活用するといいですよ◎



### 2. きのこのマリネ



1人分 - 54kcal たんぱく質 1.6g 塩分 0.2g

#### ～材料～

玉ねぎ	60g (中1/3)	A	しょうゆ	小さじ1
ミニトマト	4個		オリーブ油	小さじ3
しめじ	80g (1袋弱)		レモン汁	大さじ2
エリンギ	80g (中2本)		砂糖	小さじ2
ベビーリーフ	40g (1袋)			

#### ～作り方～

1. 玉ねぎはせん切りにして水にさらし、水気をきる。
2. ミニトマトは半分に切る。
3. しめじは小房に分ける。エリンギの軸は輪切りに、かさは薄切りにする。
4. ③をペーパータオルにはさんで、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
5. ④が熱いうちに、①②とともにAで和えて、しばらくおいて味をなじませる。
6. ベビーリーフを敷いた器に盛りつける。

作りおきにもピッタリ！お弁当や、もう1品欲しい時に便利です。

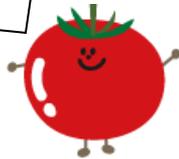


### 3. トマトの中華スープ



1杯あたり - 73kcal たんぱく質 3.8g 塩分 1.0g

トマトの中華スープは、しいたけを先に煮るのでだしが出ます！  
お好みでラー油や酢を加えてもおいしくいただけます♪



#### ～材料～

トマト	2個
しいたけ	2枚
絹ごし豆腐	200g
A	
鶏ガラスープの素	小さじ1
水	400ml
しょうゆ	大さじ2
B	
かたくり粉	大さじ2
水	大さじ2

#### ～作り方～

1. トマトは2～3cmの乱切りにする。
2. しいたけはかさど軸を薄切りにする。
3. 鍋にAとしいたけを入れ、中火で5分煮込む。
4. トマトを加え、絹ごし豆腐を崩しながら加えて、しょうゆで味を調える。
5. 弱火にしてBを回しいれ、ひと煮たちさせる。

### 4. 豆乳パンナコッタ



1杯あたり - 55kcal たんぱく質 2.7g 塩分 0g



#### ～材料～

豆乳(無調整)	1カップ
粉ゼラチン	4g
砂糖	大さじ2
ブルーベリージャム	20g

#### ～作り方～

1. 鍋に豆乳と粉ゼラチンを入れてふやかす。
2. ①を火にかけ弱火でゼラチンを溶かし、砂糖を加え、とけたら火を止め粗熱をとる。
3. ②をカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やす。
4. 固まったのを確認し、ブルーベリージャムを添える。

#### \* 低栄養予防のポイント

- ・ いろいろな食品をバランスよく
- ・ 食欲がない時はおかずを先に食べよう
- ・ 食べやすく飲み込みやすい調理法に
- ・ 食欲をそそる食事を

水分補給も忘れずにね!



総合計 (ごはん150g含む) : エネルギー 695kcal たんぱく質 25.5g 塩分 2.8g  
(※ごはん150g : エネルギー 252kcal たんぱく質 3.8g 塩分 0g)

\* ホームページで栄養教室の献立や健康情報を発信しています \*

・ ホームページ「食育ポータル」⇒ <https://www.city.kurashiki.okayama.jp/syokuiku/>

