

栄養教室 献立

令和6年7月



《低栄養予防メニュー》

1. 豚肉と野菜のレンジ（フライパン）蒸し ～オクラ梅肉ソース～



エネルギー 198kcal
たんぱく質 15.0g
食塩相当量 1.3g

さっぱりしたソースは、冷奴や焼いたり、蒸した肉、魚、また丼などいろいろと使用できます。



2. 甘酒！でごま和え



エネルギー 65kcal たんぱく質 4.5g
食塩相当量 0.6g

砂糖の代わりに甘酒を使用して、たんぱく質、食物繊維をとりましょう。和え物だけでなく、煮物にも！



～材料～

豚薄切り肉もも …… 240g
塩 …… 少々
こしょう(白) …… 少々
キャベツ …… 400g
パプリカ(赤) …… 80g (1/2個)
生しいたけ …… 80g (4個)
酒 …… 大さじ1

～オクラ梅肉ソース～

オクラ …… 50g (4本)
梅干し …… 14g (2～3個)
はちみつ …… 大さじ1
めんつゆ …… 大さじ1
みりん …… 小さじ2
ごま油 …… 大さじ1

A

～作り方～

1. 豚肉に塩、こしょうで下味をつける。
2. キャベツはざく切り、パプリカ、生しいたけは薄切りにする。
3. 一人分ずつ、耐熱容器にキャベツ、豚肉、パプリカ、生しいたけを順に重ね、酒を大さじ1/4ずつ回しかける。
ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで8～10分加熱する。
※フライパンを使用する場合は、4人分の材料をフライパンに順に入れ、酒を回しかけ、中火で8分程度蒸す。蒸している途中で水分が足りないようであれば、水を少量足す。
4. オクラ梅肉ソースを作る。
オクラをさっとゆでて細かく刻む。梅干しは種をとって包丁で細かくたたく。
オクラと梅干しをAと混ぜ合わせて、冷蔵庫で冷やす。
5. ③にオクラ梅肉ソースをかける。

～材料～

小松菜 …… 300g (1袋)
まいたけ …… 100g
卵 …… 1個
油 …… 小さじ1
しらす干し …… 5g

甘酒 …… 大さじ11/2
しょうゆ …… 小さじ2
すりごま …… 大さじ11/2

～作り方～

1. 小松菜はよく洗って、ゆで、3～4cm長さに切り、よく水気を切っておく。
2. まいたけは、小房に分け、ゆでる。
3. フライパンに油を熱し、炒り卵を作る。
4. しらす干しは、さっと湯通ししておく。
5. Aを混ぜ合わせ、①～④を加えて和える。

総合計 (ごはん含まない) : エネルギー 446kcal たんぱく質 28.8g 食塩相当量 2.8g

(※参考 ごはん150g : エネルギー 234kcal たんぱく質 3.8g 食塩相当量 0g)

3. 夏野菜のきな粉入りみそ汁



1杯あたり - 75kcal たんぱく質 2.8g
食塩相当量 0.7g

～材料～

たまねぎ …… 50g (1/4個)
かぼちゃ …… 150g (1/2個)
なす …… 90g (1本)
みょうが …… 10g (1個)
大葉 …… 4g (4枚)
油 …… 小さじ2

A だし (かつお・昆布)
…… 3カップ
みそ …… 大さじ1
きなこ …… 大さじ1

～作り方～

1. かつお・昆布でだしをとり、だし汁をつくる。
2. たまねぎは薄切り、かぼちゃは一口大、なすは縦半分に切り、食べやすい大きさに切る。
3. みょうがは薄切り、大葉はせん切りにする。
4. 鍋に油を熱し、②の野菜を炒める。
5. ④にだし汁を加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
6. 最後にもそときな粉を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
7. 器に盛り、③を飾る。

冷やしてもおいしくいただけます。
きな粉や香味野菜の風味と
野菜を炒めることでコクも出て、
薄味でもおいしく、栄養価もアップ!



4. ほうじ茶甘酒プリン



1杯あたり - 108kcal たんぱく質 6.5g
食塩相当量 0.2g

～材料～

粉ゼラチン …… 5g
水 …… 大さじ2
ほうじ茶 (葉) …… 24g (大さじ4)
豆乳 (無調整) …… 300ml
甘酒 …… 300ml



～作り方～

1. 容器に大さじ2の水を入れ、粉ゼラチンを振り入れ10分程ふやかす。
2. 鍋にほうじ茶(葉)と豆乳を入れて火にかける。沸騰直前になったら、弱火にして混ぜながら2分程煮出す。
3. ②を茶こしでこしながらボウルに移す。
4. ①のゼラチンを③に加え、よくかき混ぜて溶かし、甘酒も加え、混ぜる。
5. 器に分け、冷蔵庫で冷やし固める。

砂糖不使用の優しい甘さの
簡単デザート!
甘酒のパワーで夏バテ予防。

* 低栄養予防のポイント

- ・ いろいろな食品をバランスよく!
- ・ たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう
- ・ 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!
- ・ こしょう、カレー粉などの香辛料やしょうが、大葉などの薬味を上手に

フレイル予防については

こちらを👉



* 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/>