

# メニュー



## 栄養と健康【11月24日は「和食」の日】

日本は海、山、里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材や発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ、「和食」の文化があります。

「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。

和食文化について認識を深め、大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いを込めて、11月24日は”いい日本食”「和食」の日と制定されました。



## ★鶏肉とれんこんのみぞれ煮

【材料：4人分】

鶏もも肉	300g
A 片栗粉	大さじ1
A 大根のおろし汁	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1
大根	1/6本(約200g)
れんこん	150g
小ねぎ	適量
サラダ油	大さじ1/2
B みりん	大さじ1と1/2
B しょうゆ	大さじ1と1/2
B 柚子こしょう	小さじ1/2
カロリー	218kcal
塩分	1.3g

【作り方】

- ①大根は皮ごとすりおろす。(汁も使います。)ボウルにAを混ぜ合わせ、一口大に切った鶏肉を加え揉み、10分程置く。別のボウルにBの調味料を合わせる。
- ②れんこんは皮をむき、5mm幅のいちよう切りにし、水にさらして水気をきる。小ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンに油をひき、鶏肉を皮目から並べてフタをし、弱めの中火で焼く。焼き目がついたら裏返し、1分程焼いたら取り出す。
- ④フライパンでれんこんを炒め、透き通ってきたら、鶏肉を戻し入れ、Bの調味料、大根おろしを汁ごとを加え、3分程煮る。器に盛り付け小ねぎをのせる。



## ★ほうれん草とにんじんの白和え

【材料：4人分】

絹豆腐	1/2丁(1丁350g)
ほうれん草	1/2袋(100g)
にんじん	1/3本(1本150g)
A すり白ごま	大さじ1
A 和風だしの素	小さじ1と1/2
A 砂糖	小さじ2
カロリー	78kcal
塩分	0.5g

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かし、ほうれん草を1分程ゆで、水気をしぼり3cm長さに切り水気を切る。にんじんは3cm長さの千切りにし、1分程ゆでしっかりと水気をきる。
- ②ボウルに水気を切った豆腐をくずし入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。ゆでたほうれん草とにんじんを加え和える。



## ★焦がし味噌汁

【材料：4人分】

油揚げ	1枚(30g)
長ねぎ	1/3本
しめじ	1/2パック(50g)
ごま油	小さじ1
みそ	大さじ1と1/2
A 水	600CC
A 和風だしの素	小さじ1
カロリー	45kcal
塩分	1.2g

【作り方】

- ①油揚げは油抜きし、タテ半分に切り、1.5cm幅の短冊切りにする。しめじは根元を切りほぐし、長ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にごま油を熱して長ねぎを炒め、しんなりとしてきたらみそを加えて混ぜ、弱火で焼き色がつくまで焼き取り出す。
- ③鍋にAを入れ沸騰したら、しめじ、油揚げを加えてひと煮たちさせ、火を止めて②を溶き入れる。



※1食当たりの食材費 285円

合計カロリー526kcal 塩分3.0g たんぱく質24.0g

公益財団法人 味の素ファンデーション

※ご飯110g(185kcal)を含む。

いっしょに作って、いっしょに食べよう!

ふれあいの  
赤いエプロン  
プロジェクト



# 11月のメニュー!

## >> メニューのポイント

今回は11月24日の「和食の日」にちなんで、「和食文化の魅力を再確認しよう」がテーマとなっています。大根、れんこん、ほうれん草、長ねぎなどを使い、四季がある日本ならではの旬野菜で、季節感を楽しんでいただけたらと思います。

鶏肉とれんこんのみぞれ煮は、鶏肉に大根のしぼり汁や片栗粉で下味をつけることで、食感がやわらかくなります。シャキシャキとしたれんこんの食感と、両方を楽しむことができます。大根のみぞれだれが具材に絡むので、ご高齢の方も食べやすくなっています。

豆腐の白和えは、和風だしの素と砂糖で、簡単に味付けをします。甘さ控え目のレシピですので、お好みで砂糖の量を調整していただければと思います。焦がし味噌汁は、長ねぎと味噌を焼くことで香ばしさが出るので、いつもの味噌汁とはひと味違った風味をお楽しみいただけます。

## >> メニュー

1献立  
あたり

カロリー  
500kcal  
前後

塩分  
3g以下

タンパク質  
20g以上

主 菜 鶏肉とれんこんのみぞれ煮

副 菜 ほうれん草とにんじんの白和え

汁 物 焦がし味噌汁



1日のたんぱく質摂取推奨量  
男性60g/日、女性50g/日

## たんぱく質を意識しましょう

高齢になると、同じ量を食べても、若い人の半分以下の量しか、筋肉を作れなくなります...



若い人

食べたたんぱく質量



10g

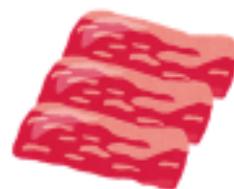
アミノ酸



作られた筋肉の量



高齢者



10g

アミノ酸



若い頃より  
しっかり食べる  
必要があります!

# 食品に含まれるたんぱく質量

100gのお肉を食べた=たんぱく質を100g摂ったではありません！

## 魚



サンマ 1尾 (100g)

17.2g



サケ 1切 (80g)

17.9g



しらす干し 大さじ1 (7g)

1.6g



マグロ 刺身5-6切 (100g)

24.2g



カツオ 刺身5-6切 (100g)

25.8g



ちくわ 1本 (30g)

3.7g

## 肉



牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g)

13.8g



豚小間 5枚 (100g)

18.3g



鶏胸肉 2/5枚 (100g)

19.5g



鶏もも肉 2/5枚 (100g)

17.3g



ひき肉 (100g)

17.4g



ベーコン・ウィンナー3枚、3本 (60g)

7.4g

## 牛乳



牛乳 コップ1杯 (200ml)

6.6g



ヨーグルト 100g

3.6g



プロセスチーズ 1個 (18g)

4.1g

## 卵



卵 1個 (55g)

6.5g

## 豆



木綿豆腐 半丁 (150g)

9.9g



充填豆腐 1丁 (150g)

7.5g



生揚げ 半丁 (100g)

10.7g



油揚げ 1枚 (30g)

5.5g



納豆 1パック (40g)

6.6g



調整豆乳 コップ1杯 (200ml)

6.4g

出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)の値より算出

公益財団法人 味の素ファンデーション