



メニュー



栄養と健康【バランスの良い食事を見直そう!】

<合言葉は**主食・主菜・副菜**>

●主食

米・パン・めん類など穀類

●主菜

魚・肉・大豆製品・卵などを利用した食事の中心となる料理

●副菜

野菜やきのこ、海藻類などを利用した料理

好きなものに偏らず
いろいろなものを
食べましょう!



果物や乳製品もプラスで摂るように心がけましょう!

★厚揚げのひき肉炒め

【材料：4人分】

豚ひき肉	150g
厚揚げ	300g
しょうが	1かけ(約15g)
長ねぎ	3/4本
すりおろしにんにく	小さじ1/2
A 鶏がらスープの素	小さじ1
A しょうゆ	大さじ1
A みりん	大さじ1/2
A 水	100cc
A 片栗粉	大さじ1

カロリー 215kcal 塩分 1.1g

【作り方】

- ①しょうがはみじん切り、長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。厚揚げはキッチンペーパーで包んで油をとり、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにひき肉、しょうが、すりおろしにんにくを入れて中火で炒め、肉の色が変わってきたら、厚揚げ、長ねぎを加え、さらに1分程炒める。よく混ぜ合わせたAを加え、全体を混ぜながらとろみがつくまで炒める。



★具だくさんワンタンスープ

【材料：4人分】

豚ひき肉	50g
長ねぎ	1/4本
しょうが	1かけ(約15g)
鶏がらスープの素	小さじ1/2
にんじん	1/4本(約50g)
しいたけ	3枚
チンゲン菜	1株(約25g)
ワンタンの皮	12枚
A 鶏がらスープの素	小さじ2
A 水	700cc
しょうゆ	大さじ1
こしょう	少々

カロリー 82kcal 塩分 1.4g

【作り方】

- ①長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。にんじんは短冊切り、しいたけは薄切り、チンゲン菜は葉を4~5cm長さ、茎はタテに4~6等分に切る。
- ②ボウルに豚ひき肉、長ねぎ、しょうが、鶏がらスープの素(小さじ1/2)を入れて混ぜ合わせ、12等分にする。
- ③②のタネをワンタンの皮にのせ、三角形に折り、フチに水をつけて貼り合わせる。
- ④鍋にAとにんじんを入れ火にかけて沸騰したら、しいたけ、ワンタンを加え2分程煮る。最後にチンゲン菜を加えサッと煮、しょうゆ、こしょうを加える。お好みで酢を加えても美味しいです♪



★さつまいもとりんごのデザート

【材料：4人分】

さつまいも	1/2本(約125g)
りんご	1/4個(約50g)
砂糖	大さじ1

カロリー 64kcal 塩分 0g

【作り方】

- ①さつまいもは1cm厚さの輪切りにして厚く皮をむき、水にさらしてアクを抜く。りんごは皮をむき、1cm角の角切りにする。
- ②さつまいもは竹串がスッと通るまでゆでて湯を捨て、つぶして砂糖を加えてよく練る。角切りにした生のりんごを加え、全体を混ぜ合わせる。
- ③②を4等分し、それぞれラップにひろげて茶巾に絞る。



※ご飯110g (185kcal) を含む。

1食あたりの食材費 276円

合計カロリー 546kcal 塩分 2.5g たんぱく質量 21.5g

公益財団法人 味の素ファンデーション

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



1月のメニュー!

>> メニューのポイント

今回は寒い冬にぴったりの「具だくさんワンタンスープ」を作ります。野菜やきのこがたっぷりと摂れ、しょうがが効いて身体の中から温まります。ワンタンは市販のワンタンの皮を使い、簡単に作ることができます。

主菜は「厚揚げのひき肉炒め」です。高たんぱく質でカルシウムも摂れる、栄養豊富な「厚揚げ」を使い、ご飯によく合うおかずを作ります。準備の手間を減らすため、なるべスープと同じ食材や調味料を使用しています。

デザートは、旬のさつまいもとりんごを使います。さつまいもはゆでて潰し、角切りにしたりんごを、砂糖と混ぜるだけの簡単なレシピです。砂糖の甘さは控えめに、できるだけ食材そのものの甘味や酸味を生かし、栄養豊富でヘルシーなデザートになっています。

>> 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

厚揚げのひき肉炒め

汁物

具だくさんワンタンスープ

デザート

さつまいもとりんごのデザート



多様な食材を食べて元気に!

10の食品群の覚え方は

「さあ、にぎやかにいただく」



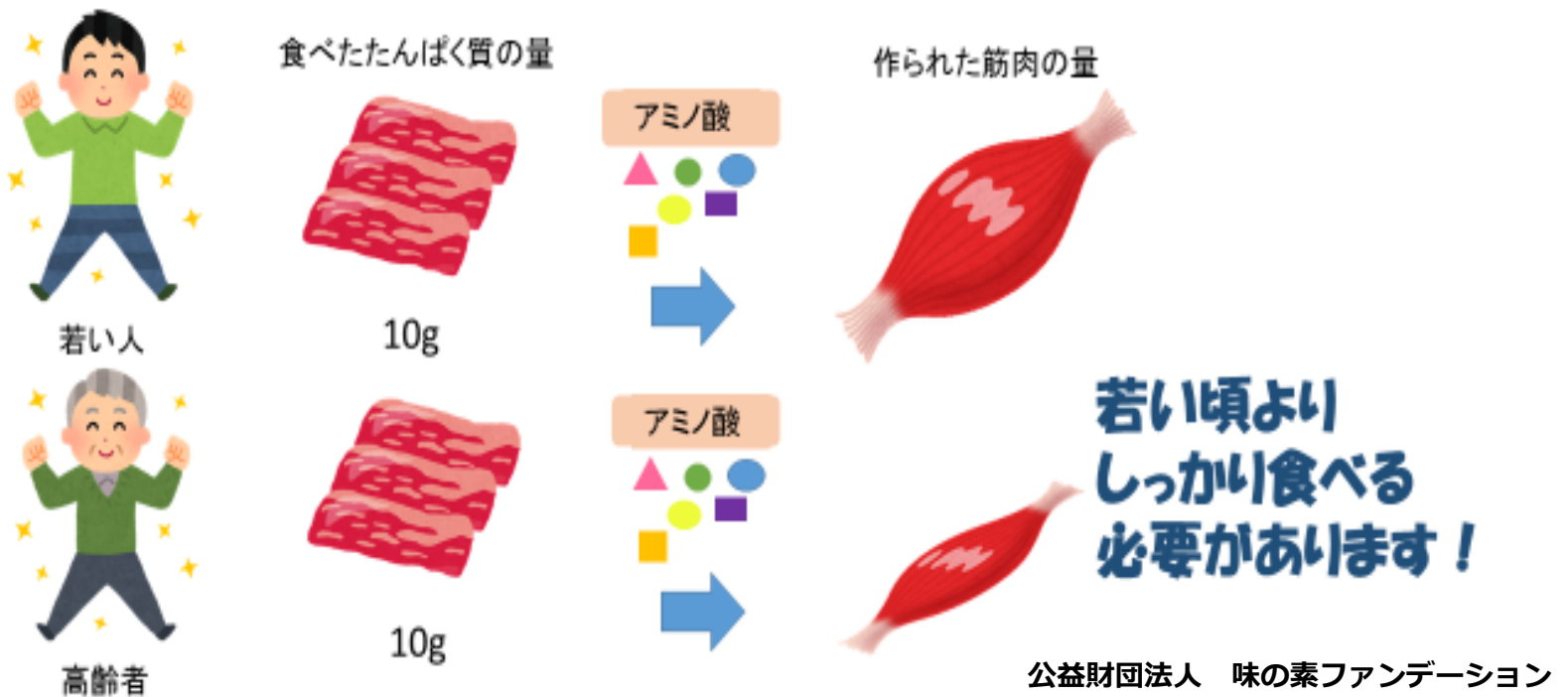
まずは無理なく数日で揃えるところから!

※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。

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…



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	牛乳
<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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
肉	卵
<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 卵 1個 (55g) 6.5g
豆	
<ul style="list-style-type: none"> 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