

## 【シニアのための献立講座】

令和5年12月1日(金) 狭山市保健センター  
1人分の分量を示しています

### 主食 ごはん

エネルギー 156kcal

100g

### 主菜 豚ヒレ肉のクリーム煮

エネルギー 162kcal 塩分 1.0g

(材料)

豚ひれ肉	80g
こしょう	少々
片栗粉	4g
玉ねぎ	30g(中1/4個)
しめじ	25g
A { 水	100ml
コンソメ	2g
牛乳	50cc

(作り方)

- ① 豚ひれ肉は厚さ1センチに切る。柔らかくするため、片面に隠し包丁をし、こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは薄切りに切り、しめじは石づきを除いて小房に分ける。
- ③ 鍋に①と②、Aを加えてふたをして約5分弱火で煮込む。
- ④ 牛乳を加え、ひと煮立ちさせてとろみをつける。

### 副菜 白菜とにんじんの甘酢あえ

エネルギー 68kcal 塩分 0.7g

(材料)

白菜	70g
にんじん	20g
塩	ひとつまみ
しょうが	5g
{ 酢	小さじ2
ごま油	小さじ1
さとう	小さじ1

(作り方)

- ① 白菜は横5mm幅に切る。にんじんは皮むき器で薄く削る。ともに、袋に入れて塩をまぶし、約5～10分おき、水気をしぼる。しょうがをせん切りにし、加える。
- ② 酢、ごま油、砂糖を混ぜ、①に和える。

### 副菜 小松菜と切り干し大根の味噌汁

エネルギー 31kcal 塩分 0.8g

(材料)

小松菜	50g
切り干し大根	5g
{ みそ	小さじ1
だし汁	120cc

(作り方)

- ① 小松菜は3cmに切る。
- ② 切り干し大根は洗ってから食べやすい長さに切る。
- ③ だし汁で切り干し大根をいれてひと煮立ちしたら、みそを加え、小松菜を加えてひと煮立ちする。

1人分：エネルギー 417kcal たんぱく質 26.3g 脂質 10.2g 炭水化物 61.2g  
鉄 4.0mg カルシウム 298mg 食塩相当量 2.5g

## ～副菜料理の紹介～

**副菜【小松菜と里芋のとろみ煮】** (2人分)

ゆで小松菜	100g
蒸し里芋	2個
豚ひき肉	30g
油	少量
めんつゆ	大さじ1と1/2
片栗粉	小さじ1/2
水	50ml

- ① フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒める。
- ② ゆで小松菜、蒸し里芋、水、めんつゆを入れ、煮立ちさせる。
- ③ 片栗粉でとろみつけて、盛りつける。

**副菜【里芋のこぶし煮風】** (2人分)

蒸し里芋	4個
蒸しにんじん	50g
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/3
水	50ml
削りかつお	1g

- ① フライパンに調味液を入れ、煮立たせる。
- ② 蒸し里芋、蒸しにんじんを入れ、煮つけ、汁気がほとんどなくなったら削りかつおを全体にまぶす。

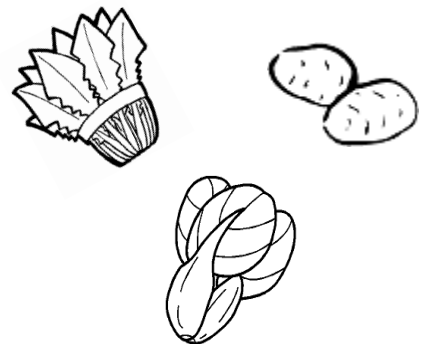
## ～その他の副菜紹介～

【小松菜のなめたけ和え (ゆで小松菜、なめたけ)】

【里芋の青のり和え (蒸し里芋、青のり、塩)】

【ほうれん草のゆかり和え (ゆでほうれん草、ゆかりふりかけ)】

【キャベツのかにかま和え (ゆでキャベツ、かにかま、酢)】



## ～副菜料理を手軽に用意するコツ～

◎小松菜、ほうれん草などの葉物はいちわまとめて茹でて、切っておきます。

◎キャベツ、もやしなどはまとめて茹でておきます。

◎里芋はよく洗ってラップにくるみ、電子レンジで加熱(600ワット、中くらいであれば2個5～6分)してから皮をむくと簡単です。



ゆでる



蒸す



レンジで加熱