

シニアのためのレシピ

健康に過ごすための食生活に役立つ情報をご紹介します



今月の一品(ひとしな): 厚揚げの根菜味噌添え



れんこんをすりおろすことで程よいとろみがついた根菜味噌。高齢者の方にも食べやすいお料理です。野菜をじっくり炒めることでうま味を引き出し、減塩しても満足感のあるやさしい味わいです。



材料 作りやすい分量 2~3人分

○絹厚揚げ 1パック(240g)

○玉ねぎ 1/4個(50g)

○しょうが 1かけ(3g)

○人参 1/3本(40g)

○しめじ 40g

○れんこん 1/4節(50g)

ごま油 大匙1/2

塩 少々(0.3g)

○調味料★

水 1/4カップ(50ml)

味噌 大匙1/2(9g)

みりん 小匙1

醤油 小匙 1/4

[1人分:エネルギー 174 kcal、たんぱく質 9.8g、脂質 11.3g、塩分 0.5g]

<作り方>

- ① 玉ねぎ、しょうが、にんじん、しめじはみじん切りにし、れんこんはすりおろす。
- ② 鍋にごま油をひき、玉ねぎ、しょうがを入れ、塩を少々加えて弱火で炒める。
- ③ 野菜の香りがしてきたら、にんじん、しめじを加えて炒め合わせ、れんこんを加える。
- ④ 調味料★を加えて全体を混ぜ合わせ、蓋をしてとろ火で10分ほど炒め煮にする。
- ⑤ 厚揚げは湯通しまたはオーブントースターで焼いて、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ ⑤に④をのせて出来上がり。彩りにパセリなどを添えてもよい。



シニアの方におすすめクッキングメモ

- ・減塩方法 :先に塩を加えて炒めると素材のうまみが引き出され、少ない塩分量でも満足感のあるお料理に仕上がります。
- ・残りもの活用 :残った根菜味噌は蒸し鶏や豆腐、ご飯に添えるなど活用ができます。
- :ecoな お料理 :野菜は皮(玉ねぎ以外)をむかずに使用します。そのため、生ゴミが少なく、ゴミの量を減らせます。

今月の豆知識 バランスの良い献立をつくるには？



- ① 同じ食品を使わずできるだけ多彩な食品を組み合わせましょう。
- ② 同じ調理方法にせず、主菜が炒め物ならば副菜は和え物、煮物などにしましょう。
- ③ 主食・主菜・副菜の適量を考えて、エネルギー過多にならないようにしましょう。

副菜

不足しがちな野菜、いも類を使ってビタミン、ミネラル、食物繊維の供給をします。1食に2～3種類、組み合わせてみましょう。

献立のコツ



主菜

肉、魚、卵、大豆製品など蛋白質や脂肪の供給源。食事ごとにローテーションして使うことでバランス良く摂ります。

主食

ご飯、パン、麺類など炭水化物供給源。

☆1回の目安量

- ・ご飯 茶碗に軽く1杯(150g)
- ・食パン 6枚切り1枚

汁物

主菜、副菜で摂り切れない野菜、海藻類などを補います。具たくさんで1日1杯(150ml)にして、塩分の摂りすぎに注意します。

【参考】 日本人の1日に必要なエネルギー量(単位:Kcal) 70歳以上
男性1,850～2,250 女性 1,450～1,700(2020年版)

高齢者食事学研究会のご案内

高齢者食事学研究会は、武蔵野市の高齢者支援課の協力を得て、高齢期の栄養に関する知識や食事を作ること・食べることの楽しみをお伝えする活動を行っている栄養士の集まりです。主に50歳以上の市民の方を対象に、生活習慣病予防料理講習会、男性のための料理教室などを行っています。

また、高齢者食事学研究会では、一緒に活動する栄養士・管理栄養士を募集しています。関心のある方、一緒に活動してみませんか。

「シニアのためのレシピ」バックナンバーは市のHP【高齢者食事学】からダウンロードできます



お問い合わせ

武蔵野市 高齢者支援課 相談支援係

☎ 0422-60-1846