

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}： えのきハンバーグ

お肉の半分をえのきたけに変えて、ふわふわ食感のハンバーグ。
えのきたけは食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富なきのこです。



[1人分 : エネルギー 243kcal
たんぱく質 14.5g 脂質 15.7g
炭水化物 12.9 塩分 1.3g]

<材料 2人分>

○ 合いびき肉	100g
塩	小さじ 1/6
こしょう	少々
※ 卵	1個
パン粉	大さじ2
○ えのきたけ	100g
○ タマネギ	50g
○ サラダ油	小さじ 1/2
○ 中濃ソース	大さじ1/2
○ トマトケチャップ	大さじ1/2
○ 酒	大さじ1
ミニトマト	4 個
ズッキーニ	1/2 本(80g)
サラダ油	小さじ1
塩	少々

<作り方>

- ① えのきたけは根元を切り落とし、5mm幅に切る。タマネギはみじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉と※を入れ、粘りが出るまで混ぜる。①を加えて混ぜ、2等分にし、肉のなかの空気を抜きながら小判形にする。
- ③ ズッキーニは5cm長さに切り。縦に4等分に切る。
- ④ フライパンにサラダ油小さじ1を温め、③の断面に中火で焼き色がつくまで焼き、取り出し、塩少々をふる。
- ⑤ サラダ油小さじ 1/2 を足し、②の真ん中を少しへこませて中火で約3分焼き、焼き色がついたら、裏返し、ふたをして弱火で約5分～6分焼く。
- ⑥ ソース、ケチャップ、酒を加え、ハンバーグに絡める。器に盛り、残ったソースをかけ、つけあわせのミニトマト(半分に切っても良い)、④のズッキーニを添えて出来上がり。

一口メモ

*えのきたけを他のきのこに変えてもうまみたっぷり、美味しく出来ます。

見えますか？食品表示



加工食品に必ず添付されている食品表示。
食品表示基準に基づき決められた表示品目があります。

- 消費期限（食品の品質が劣化しやすく、期限までに消費するのが望ましい）
- 賞味期限（品質が比較的長く保持される食品、美味しく食べられる期限）



食品表示例

名 称

期 限

（消費期限・賞味期限）

保存方法

内容量

製造者

原材料名

食品添加物

アレルギー物質の有無

栄養成分

名称 弁当
消費期限 25.6.14 24時
保存方法 直射日光・高温多湿を避けて下さい
原材料名は裏面ラベルに記載
内容量 一食分
製造者 株式会社〇〇 税込価格

多い順に記載 主な原料/原産国名



／以降が食品添加物

原材料名 だしご飯（うるち米（国産）、鯛だし、かつお節調味エキス、加工酢、インマルトオリゴ糖シロップ、植物油、豆腐ハンバーグ、鯛ほぐし身、鶏唐揚げ、かぼちゃサラゲ、椎茸煮、つまみ芋菜湯揚げ、醤油たれ、人参煮、味付野菜、黒酢たれ、赤ピーマン炒め、いんげん、ごま、加工デンプン、pH調整剤、調味料（アミノ酸）、増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類、寒天、グリシン、酢酸（Na）、酸味料、着色料（カラメル、パプリカ色素）、膨脹剤、乳化剤、香辛料（乳一部に卵・乳成分・小麦・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉を含む）

栄養成分表示（1包装当たり）
熱量 503kcal 蛋白質 17.3g 脂質 17.5g
炭水化物 69.1g 食塩相当量 3.8g

加工食品を購入するときは、価格・見た目で選ぶことに加えて、その食品の情報を**食品表示から、確認することも大切です。**

高齢者食事学研究会のご案内

*次回の発行は11月の予定です。

高齢者食事学研究会は、武蔵野市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、シニアのための料理講習会、男性のための料理講習会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。

市HPから「シニアのためのレシピ」をダウンロードできます。
また、レシピ動画も配信しています。



お問い合わせ先
武蔵野市 健康福祉部 高齢者支援課
相談支援係 ☎0422-60-1846