高齢者食事学研究会だより　第12号　　令和4年9月発行

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):簡単!マーボーナス

ひき肉とナスを使い、高齢者でも食べやすいトロトロ食感のお料理です。
本格的なマーボーナスはナスを油で揚げて(油通し)から使いますが、薄切りにして炒めて使うと手早く簡単に作ることができます。

[1人分:エネルギー 238kcal、たんぱく質 13.0g、
脂質 14.6g、塩分 1.6g]

＜材料２人分＞

○ 豚ひき肉	120g	
○ ナス	3本	(240g)
○ しょうが	1/2かけ	(10g)
○ にんにく	1/2かけ	(10g)
○ 長ネギ	1/5本	(10g)
○ 豆板醤	小さじ1/2弱	(3g)
○ 油	小さじ2	(8g)
＊調味料		
○ 砂糖	小さじ1	(3g)
○ 酒	小さじ1	(5g)
○ しょう油	大さじ1	(18g)
○ 水	50ml	
○ 片栗粉	小さじ1強	(4g)

＜下ごしらえ＞

○ ナスは縦半分に切り、斜め薄切りにする。しょうが、にんにくはみじん切り、長ねぎは粗みじん切りにする。
○ 調味料と水、片栗粉を小さなボールへ入れて混ぜておく。

＜作り方＞

① 中華鍋に油を入れて熱し、ナスを入れて強火でしんなりするまで炒めいったん皿に取り出す。
② 中華鍋にひき肉を入れ、豆板醤を加えて炒める。しょうが、にんにくを加え、ひき肉がぽろぽろになるまで炒めたら①のナスをもどし入れる。
③ 調味料と水とき片栗粉をよく混ぜ直してから、②の鍋に入れよく混ぜる。
④ なめらかなとろみがついたら、長ねぎを加える。

クッキングメモ

○ ナスはスポンジのように油を吸収しますが、よく炒めると果肉の細胞が壊れて吸収した油が鍋に戻るので、少量の油で充分です。
○ ナスは切ってから時間が経つと切り口が変色しますが、切ってすぐに油で調理すれば変色しにくいので水にさらす必要はありません。

秋を元気に乗り切る知恵

～「バランスの良い食事」＋「適度に動く」がキーワード～

夏の暑さで疲れた体力を回復させ、秋を活動的に過ごすために、
バランスの良い食事をとり体の調子を整えましょう。

★食事の基本

朝・昼・夕の３食に、それぞれ３つの器（主食＋主菜＋副菜）を揃えるようにすると自然とバランスが整います。

プラス、牛乳・乳製品（牛乳なら１本程度）＋果物（みかん２個程度）を摂りましょう。

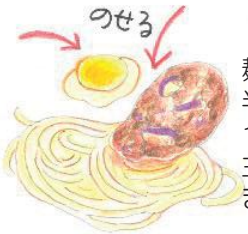
★今月のレシピ「簡単マーボーナス」から

〇お勧めポイント

豚肉 ・・・ 疲労回復や健康維持に欠かせないビタミンB群が豊富。
なす ・・・ 減塩対策に効果のあるカリウムや、細胞修復に大切な葉酸が豊富。
しょうが、にんにく、長ネギ・・・適度な刺激を胃腸に与え食欲を正常にし、夏の疲れを回復するのに活躍。
＊ 多めに作り、常備菜として野菜やメインの味付けに活用するのも上手な方法です。

〇応用例

納豆や豆腐にかけて
（タレの代わり、
薬味はたっぷり）



麺類の具として、
半熟卵も添えれば
１品で主食・副菜・
主菜の食材がそろいます。

茹で野菜と
混ぜて

＊ 彩りとして「ブロッコリー」や「パプリカ」を添えると、ビタミン A が豊富な緑黄色野菜もとれます。

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」
は市のHPからダウンロード
できます

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

＊次回は令和４年11月頃発行予定です