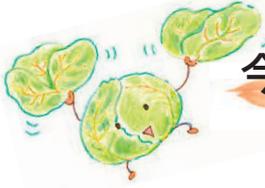
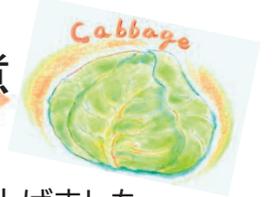


シニアのためのレシピ

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



ひとしな
今月の一品: 柔らかロールキャベツの豆乳クリーム煮



スプーンで切れるくらいに柔らかく煮込んだロールキャベツです。
コンソメスープでコトコト煮た後、最後に豆乳を加えて、濃厚でまろやかに仕上げました。



<材料 2人分>

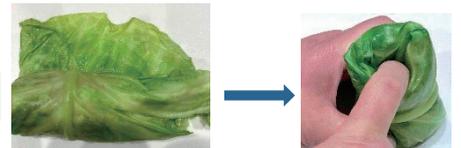
○キャベツ(外側・大)	4枚
○合いびき肉	200g
○玉ねぎ	1/4 個 (50g)
○バター	小さじ 1
○塩(約 0.3g)、こしょう	各少々
○薄力粉	大さじ 1/2
○水	1カップ (200ml)
○コンソメスープの素(顆粒)	小さじ 1
○あればローリエ	1枚
○無調製豆乳	1カップ (200ml)
○ブルマニエ (常温にもどしたバターと薄力粉 各大さじ 1/2 をよく混ぜたもの)	

[1人分 : エネルギー 359kcal、
たんぱく質 23.3g、脂質 25.7g、塩分 1.1g]

<作り方>

- ① 鍋に湯を沸かし、キャベツを芯の方を先に入れて1分ほど茹でてざるに上げる。粗熱がとれたら水気をふき、芯を薄くそぎ取る。そぎ取ったキャベツの芯と玉ねぎをみじん切りにする。
- ② フライパンにバター小さじ1を温め、玉ねぎとキャベツの芯を炒める。しんなりしたら粗熱をとって合いびき肉と合わせ、塩、こしょう各少々を加えてたねを作る。
- ③ キャベツは芯を手前に広げ、薄力粉を茶こしなどで全体に軽くふる。たねを1/4量ずつ俵形にまとめて中央に置き、手前から葉をかぶせてひと巻きする。左側の葉を内側に折ってきっちりと最後まで巻いていき、左を下に立てる。残りの右側の葉は中に押し込むように詰め、残りも同様にする。
- ④ 巻き終わりを下にして鍋に入れ、水、スープの素、ローリエを加える。ふたをして弱めの中火で約25分煮る。仕上げに豆乳を加え、空いたところにブルマニエを入れて、鍋を回しながらさらに2~3分煮て、とろみをつける。器に盛ってあればパセリを散らす。

キャベツの巻き方



一口メモ

- キャベツはギリシャ時代には薬として、ローマ時代には保健食として食べられていた野菜です。
- ビタミンCが多く、骨を強くして骨粗鬆症を防ぐ作用のあるビタミンK、抗潰瘍作用があるビタミンUも含有しています。
- 仕上げに加えた「ブルマニエ」は、西洋料理で煮汁にとろみとコクをつけるために使われます。

体内時計をリセットして生活リズムを整えよう 朝食のススメ

豆知識

体内時計とは

人や生物は地球の自転による 24 時間周期の昼夜の変化に同調して、ほぼ一日の周期で体内環境を変化させる機能をもっています。この体内時計は、睡眠・活動・体温リズムをコントロールする働きをもち、体内時計が不調になると睡眠障害・うつ・疲労など身体の不調につながります。体内時計の1日が実際の24時間よりも少し長いため、光と食事の刺激によって体内時計を約24時間に合うように調整しています。



** 朝食を食べると・・・身体にとって嬉しいことがたくさん **

- ・ 体温が上がり、交感神経が活性化するため、作業効率が上がる
- ・ エネルギーを消費しやすくなり、肥満を予防する
- ・ 一日に必要な栄養素を満たすことができる



規則的な食事は生活習慣病の予防にも！

朝食には

主食・主菜・副菜を揃える

- ・ 主食:炭水化物(ごはんやパンなど)→しっかり補給したエネルギー源 
- ・ 主菜:たんぱく質(肉・魚・卵・乳製品・大豆製品)→体を作る元・筋肉増加にも不可欠 
- ・ 副菜:ビタミン、ミネラル(果物や野菜・海藻類)→体の調子を整える微量栄養素の宝庫 

バランスのとれた朝食を食べて、体内時計をリセット！気持ちの良い1日を過ごしましょう

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