

# 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):鶏むね肉とズッキーニのトマト煮



年齢とともに食が細くなっても、脂が少なくヘルシーな鶏むね肉ならばしっかりとたんぱく質の必要量を摂ることが出来ます。



### <材料 2人分>

○鶏むね肉(皮なし)	160g
○こしょう	適量
○片栗粉	小さじ2(6g)
○トマト	大1コ(200g)
○ズッキーニ	小1本(100g)
○たまねぎ	1/4コ(40g)
○にんにく	1/2片
○オリーブ油	小さじ2(8g)
○白ワイン (または日本酒)	小さじ2(10g)
○塩	小さじ1/6(1g)

[1人分:エネルギー 172kcal、たんぱく質 19.6g、脂質 5.4g、塩分 1.1g]

### <作り方>

- ① 鶏むね肉は2~3cm角に切り、こしょう適量を振って片栗粉をまぶしておく。
- ② トマトは皮をむかず8等分に切る。ズッキーニは一口大の乱切りにする。たまねぎは繊維に沿って縦に薄切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を中火で熱し、鶏肉を入れて時々転がしながら全体に焼き色をつけて、いったん取り出しておく。
- ④ 同じフライパンにたまねぎとにんにくを入れ、中火で炒めてしんなりしたらトマトを加えて炒める。トマトがくずれて来たら鶏肉、ズッキーニ、白ワイン、塩を加え、蓋をしなくてトロっとするまで中火のまま10~12分ほど煮る。

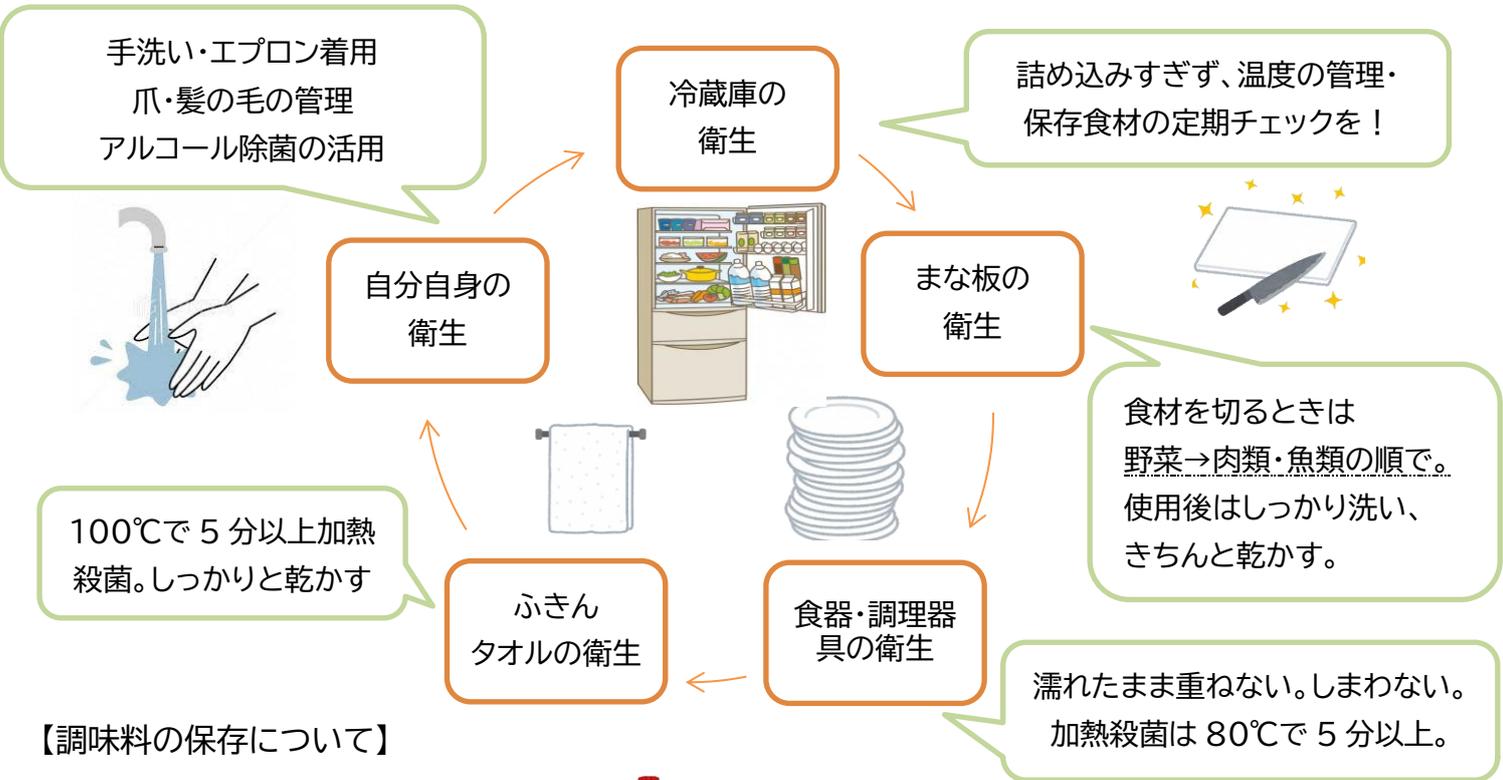
### クッキングメモ

- 鶏むね肉は脂が少ない分パサつきやすいので、片栗粉をまぶしておくとしっとり柔らかく仕上がります。料理の種類により炒める前にごま油をからめてから焼く、卵液にくぐらせて焼くなどすると、パサつきを抑えてジューシーに仕上げることが出来ますので、お試し下さい。
- トマトの皮にはポリフェノールがたっぷり含まれているので、むかずに使いましょう。
- たんぱく質の1日の摂取基準は、「男性60g、女性50g」です。

# 今月の豆知識 ～ 食中毒予防 実践編～

食中毒の予防には、細菌やウイルスを「**つけない・ふやさない・やっつける**」の三原則に加え、2次汚染に注意することも大切です。

※2次汚染:調理中の食品が、まな板等の調理器具類、調理する人の手を経由し、汚染が広がること



## 【調味料の保存について】



砂糖・塩は常温保存で  
大丈夫



油・酒・みりん・醤油は**冷暗所**で保存  
油・酒・みりんは開封後も冷暗所で保存



醤油や味付け調味料は、  
開封したら**冷蔵庫**で保存

※開封した後の賞味期限については記載がないこともあるので、小さい容器のものを購入するなど工夫し、早めに使い切るようにしましょう。開封後も常温保存できる容器に入ったものもあります。

## 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」  
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

次号は7月に発行します