

献立	材 料	分 量 (1人分)	分 量 (4人分)	作 り 方
麦ごはん	米 麦 水	50g 10g 70g+20g	200g 40g 360g	① 米は洗って30分程浸水しておく。 ② 麦の分量の2倍の水を入れて、炊飯する。 エネルギー 213kcal たんぱく質 3.7g 塩分 0g
チキンとりんごのソテー	鶏もも肉 塩 コショウ オリーブ油 りんご 有塩バター しょうゆ 穀物酢 みりん 黒コショウ 乾燥パセリ グリーンリーフ	70g 少々 少々 2g 35g 5g 小さじ2/3 小さじ2/3 小さじ2/3 少々 少々 15g	280g 少々 少々 8g 140g 20g 大さじ1 大さじ1 大さじ1 少々 1g 60g	① りんごとグリーンリーフをよく洗い、りんごはくし切りに、グリーンリーフは食べやすい大きさにちぎる。 ② 鶏肉に塩コショウをふり、少しおく。 ③ フライパンに油を中火で熱し、②の鶏肉を5分焼く。裏返してさらに3分焼く。ひっくり返したタイミングで切ったりんごを入れ一緒に焼く。 ④ 鶏肉に火が通ったら余分な油をふき取り、バターを入れる。 ⑤ しょうゆ、酢、みりんを加え、煮汁が煮詰まったら火を止める。 ⑥ 器に鶏肉とりんごとグリーンリーフを盛り、黒コショウとパセリを散らす。 エネルギー174kcal たんぱく質 13.2g 塩分 0.9g
チョップドシーザーサラダ	レタス ミニトマト きゅうり ミックスビーンズ コーン マヨネーズ にんにく ヨーグルト 砂糖 粉チーズ 黒コショウ	10g 10g 10g 20g 10g 4g 0.4g 4g 0.3g 小さじ1/2 少々	40g 40g 40g 80g 40g 16g 1.6g 大さじ1 1.2g 小さじ2 少々	① レタス・きゅうりは1センチ角に切る。 ② ミニトマトは半分に切る。 ③ ミックスビーンズ、コーンは軽く洗い、水気を切っておく。 ④ にんにくはすりおろしておく。 ⑤ Aを混ぜ合わせドレッシングを作る。 ⑥ ボウルに①～④を入れ混ぜ合わせる。 ⑦ 器に盛る。 エネルギー 66kcal たんぱく質 2.7g 塩分 0.2g

きのこのコンソメスープ	しめじ まいたけ エリンギ 玉ねぎ オリーブ油 乾燥わかめ コンソメ 水 乾燥パセリ	5g 5g 5g 5g 3g 0.25g 1.5g 150g 少々	20g 20g 20g 20g 大さじ1 1g 6g 600g 少々	① 玉ねぎは薄切りに切る。 ② しめじ、まいたけ、エリンギは食べやすい大きさにさいておく。 ③ オリーブ油で玉ねぎ、しめじ、まいたけ、エリンギをしんなりするまで炒める。 ④ 水とコンソメを加えて煮立ったら弱火で5分煮る。 ⑤ 乾燥わかめを入れて再度煮立たせ、器に盛りパセリを散らす。 エネルギー 37kcal たんぱく質 0.6g 塩分 0.7g
甘酒プリン	牛乳 甘酒 粉末ゼラチン 水 みかん缶	50ml 50ml 2g 7.5g 20g	200ml 200ml 8g 30g 80g	① 粉ゼラチンは水を加えふやかしておく。 ② 鍋に茶こしでこしながら、牛乳と甘酒を入れて火にかける。 沸騰直前 に火を止めふやかしたゼラチンを加え、よく混ぜ溶かす。 ③ 粗熱を取り、容器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。 ④ 食べる直前に、缶詰のみかんを飾る。 エネルギー 94kcal たんぱく質 4.4g 塩分 0.1g

エネルギー 598kcal たんぱく質 26.7g 塩分 1.9g 大牟田市 健康づくり課

<メモ>

フレイルにならないために取りたい食品

