

高齢者のための食育教室

笑顔で、元気に、楽しい食卓を！

令和6年10月9日（水）9：00～（事前）

令和6年10月16日（水）9：00～（本番）

ところ 土浦市保健センター

担当 土浦市食生活改善推進員食育推進高齢者グループ



☆ 軟飯

	2人分	6人分
米	1合	3合
水	220cc	660cc

- ① 米は洗米して、30分浸してから、炊飯器に入れ炊飯する。

☆ 焼春巻き

	2人分	6人分		2人分	6人分
春巻の皮	4枚	12枚	片栗粉	小さじ1	大さじ1
豚もも薄切り	40g	120g	サラダ油	適宜	適宜
もやし	80g	240g	B [薄力粉	小さじ1	大さじ1
にら	20g	60g		水	小さじ1/2
にんじん	20g	60g	ねり辛子	適宜	適宜
A [酒	小さじ1/3	小さじ1	サラダ菜	2枚	6枚
	しょうゆ	小さじ1/3			
	こしょう	少々			
	根生姜	5g	15g		
ごま油	小さじ1/3	小さじ1			

- ① もやしはさっと茹でてざるにあげて冷まして、キッチンペーパーで水気をとる。
- ② にんじんは長さ5cmの千切り、にらは長さ3cmに切る。
- ③ 豚ももは広げて重ね千切りにしてAの調味料を入れもみこみ、①・②・片栗粉をふって混ぜる。
- ④ 春巻の皮の角を手前に置き③の具をのせて巻き、Bでのりづけする。
- ⑤ フライパンに1cm位サラダ油を入れ、150℃に熱し④を入れ返しながら揚げる（6～7分）
- ⑥ 皿に盛り付け、サラダ菜、ねり辛子を添える。

☆ 五目ひじき煮

	2人分	6人分		2人分	6人分	
ひじき	4g	12g	A	サラダ油	小さじ1	大さじ1
大豆水煮	20g	60g		だし汁	100cc	300cc
にんじん	40g	120g		砂糖	小さじ1	大さじ1
油揚げ	1/3枚	1枚		みりん	小さじ1	大さじ1
えのき茸	20g	60g		しょうゆ	小さじ2	大さじ2

- ① ひじきは戻しておく。
- ② にんじんは3cmの線切り、油揚げは縦半分にして短冊切り、えのき茸は3等分に切る。
- ③ 鍋にサラダ油をひき、①、②を入れて炒める。
- ④ ③にAと大豆水煮を入れ柔らかくなるまでじっくり煮る。

☆ 牛乳かんにあんこのせ

	2人分	6人分		2人分	6人分	
粉寒天	1/3袋	1袋(4g)	A	練りあん	30g	90g
水	50cc	150cc		水	30cc	90cc
牛乳	150cc	450cc				

- ① 鍋に水、粉寒天を入れ木ベラで混ぜながらゆっくり加熱する（沸騰して1～2分）。
- ② 常温にした牛乳を①に入れ、ガラスカップに入れ冷やし固める。
- ③ 鍋にAを入れ混ぜながら加熱して冷やす。
- ④ 食するとき②に③をのせる。

《だし汁のとり方》

塩分を減らすための工夫…味噌汁や煮もの、和えものにだし汁を使う

昆布(1%)	5g
かつおぶし(2%)	10g
水	500cc

【キッチンメモ✍️】

鰹節のだしをとる時は、生臭さがこもるので、**蓋をせず**にだしをとります。

漉す時は絞ったりせず、自然に落ちるものだけにします。絞ると渋み等が出てしまいます。

- ① こんぶは乾いたふきんで表面を軽くふき、分量の水につけておく。
- ② (30分～60分)弱火にかけ、沸騰する前にこんぶを取り出し、かつお節を加える。
- ③ 再び沸騰したら火を止め、1～2分おき、漉し器かザルで漉す。

【参考】

1人分の栄養素量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	糖質 (g)
軟飯	257	4.0	0.6	4	0.4	0	62.4
焼春巻き	250	4.6	12.2	39	2.8	0.5	24.9
五目ひじき煮	75	3.0	3.8	49	2.7	1.1	5.4
合計	582	11.6	16.6	92	5.9	1.6	92.7
牛乳かんにあんこのせ	88	3.1	2.8	95	1.1	0.1	12.8