

# 高齢者のための食育教室

## 腸活で免疫力アップ！元気な体を目指そう

令和4年12月7日（水）9：00～（事前：2班担当）

令和4年12月14日（水）9：00～（本番：2班担当）

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・男性グループ

### ☆ 軟飯

	2人分	4人分
米	1合	2合
水	220cc	440cc

- ① 米は洗米して、30分浸してから、炊飯器に入れ炊飯する。

### ☆ 白身魚と白菜のおろし煮

	2人分	4人分		2人分	4人分	
たら	2切れ	4切れ	A	だし汁	120cc	240cc
酒	大さじ1	大さじ2		みりん	小さじ2	小さじ4
片栗粉	適量	適量		減塩しょうゆ	大さじ1	大さじ2
白菜	100g	200g		砂糖	小さじ1	小さじ2
大根	100g	200g		ゆず	適量	適量

- ① たらは、酒で下味をつけておき、汁気を拭き取って片栗粉をまぶす。
- ② 白菜は、食べやすい大きさに切り、大根はすりおろす。
- ③ フライパンにAの調味料を熱し、①の魚を入れて加熱する。
- ④ ③に白菜と水分を切った大根を入れ、ひと煮立ちさせる。器に盛り付け、千切りゆずを添える。

## ☆ 五色ごまよごし

	2人分	4人分		2人分	4人分
小松菜	100g	200g	白すりごま	大さじ2	大さじ4
にんじん	20g	40g	砂糖	大さじ1	大さじ2
油揚げ	1/2枚	1枚	減塩しょうゆ	小さじ1	小さじ2
生しいたけ	1枚	2枚			

- ① 小松菜は、茹でて2cmに切り揃える。にんじんは2cmの千切りにし、茹でる。生しいたけは網焼きにした後、千切りする。
- ② 油揚げは網焼きをした後、たて半分にして短冊切りにする。
- ③ ボウルにしっかりしぼった①、②を入れ、白すりごま、砂糖、しょうゆであえる。

## ☆ パンプキンプリン

	2人分	4人分		2人分	4人分
かぼちゃ	100g	200g	砂糖	大さじ1	大さじ2
牛乳	100cc	200cc	バニラエッセンス	少々	少々
たまご	小1個	小2個	黒みつ	小さじ2	小さじ4

- ① かぼちゃは皮をむき、カットする。耐熱容器にかぼちゃを入れ柔らかくなるまでレンチンしてマッシャーで潰す。
- ② ボウルに卵をいれ、泡立て器でよく溶きほぐし、砂糖、ひと肌に温めた牛乳、①、バニラエッセンスを入れ、よく混ぜて、裏ごしする。
- ③ 容器に②を入れ、蒸し器で弱火で15分～20分蒸す。
- ④ ③を氷と水を張ったバットに入れ冷やす。最後にミントを飾る。

## ☆ みそ汁

	2人分	4人分		2人分	4人分
じゃがいも	60g	120g	減塩みそ	20g	40g
長ねぎ	40g	80g	だし汁	300g	600g
カットわかめ	1g	2g			

- ① じゃがいもは皮をむき、1cm幅のちよう切りにする。長ねぎは斜め切り、カットわかめは水で戻す。
- ② だし汁にじゃがいもを入れ、柔らかく煮る。
- ③ ②に長ねぎ、わかめ、みそを入れひと煮立ちする。

《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%）	5 g
かつおぶし（2%）	10 g
水	500 c c

【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)	塩分 (g)
軟飯	257	4.0	0.6	4	0.4	0
白身魚と白菜のおろし煮	106	11.1	0.1	60	1.4	1.0
五色ごまよごし	75	3.1	3.7	152	2.3	0.5
<b>食事合計</b>	<b>438</b>	<b>18.2</b>	<b>4.4</b>	<b>216</b>	<b>4.1</b>	<b>1.5</b>
パンプキンプリン	117	4.5	3.8	75	1.8	0.2
みそ汁	51	1.9	0.5	27	3.9	1.0
<b>合計</b>	<b>606</b>	<b>24.6</b>	<b>8.7</b>	<b>318</b>	<b>9.8</b>	<b>2.7</b>