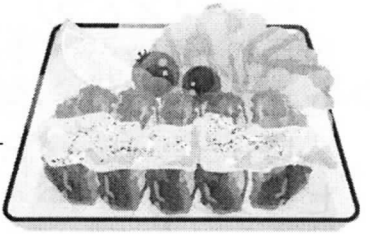
平成２７年９月２５日（金）

おたっしゃ料理教室

○〔主 食〕　ごはん　　１人分　１３０ｇ

○〔主　菜〕　チキン南蛮



材　料（２人分）

鶏むね肉……大１枚
　塩・こしょう…少々
　小麦粉……適量
　卵……１コ
揚げ油……適宜

〈甘酢〉
　砂糖……大さじ２
　酢……大さじ２
　しょうゆ……大さじ１

〈大根おろし〉
　大根……適宜

〈タルタルソース〉
　マヨネーズ……大さじ３
　ゆで卵……1/2コ
　きゅうり……２０ｇ
　らっきょう……３粒
　牛乳……大さじ1

〈付け合わせ〉
　トマト……適宜
　ブロッコリー…適宜
　レタス……適宜
　レモン……２かけ

【作り方】

①肉の分厚い部分を開いて全体の厚さを合わせ、塩・こしょうをふる。
②鍋に〈甘酢〉の調味料を合わせて、火にかけ砂糖を溶かしておく。
③タルタルソースを作る。
　きゅうりはみじん切り。らっきょうもみじん切り。ゆで卵はフォークでつぶし、牛乳・マヨネーズと和えておく。
④鶏肉に小麦粉→卵の順番で衣をつける。
⑤油を少し多めにひいたフライパンで弱めの中火でじっくりきつね色になるまで揚げ焼きにする。
⑥揚げたらすぐに②の甘酢につける。
⑦〈付け合わせ〉とともに皿に盛り、〈タルタルソース〉をかける。

・タルタルソースに玉ねぎのみじん切りを入れてもおいしいです。
・鶏肉はフォークなどで刺して繊維を断ち切るとやわらかくなります。
・タルタルソースの代わりに大根おろしと甘酢の残りをかけて、和風にしてもよいです。

【１人分の栄養価】
エネルギー：４３０kcal　　たんぱく質：２０ｇ　　脂質:29.9ｇ　　カルシウム：４０ｍｇ　　塩分：2.３ｇ

○〔副　菜〕　ほうれん草としらたきのピーナツ和え

材 料（２人分）
ほうれん草……1/2 束
しらたき……３０ｇ
人参……３０ｇ
ピーナツ粉……１０ｇ

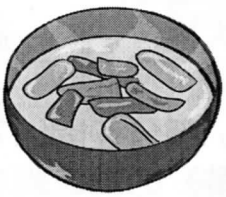
調味料
砂糖……大さじ1
しょうゆ……小さじ2強

【作り方】
①ほうれん草は塩ひとつまみ入れた湯でゆであげ、２㎝幅に切る。
②人参は２㎝の長さに切ってゆでる。
③しらたきも同様の長さに切り、湯通ししておく。
④調味料を合わせて、材料を混ぜ合わせる。

【１コ分の栄養】
エネルギー：73kcal　たんぱく質：3.4ｇ　脂質:2.8ｇ　カルシウム：54mｇ　塩分：０.９ｇ

・ごまをピーナツ粉にかえると、違った和え物になります。

○〔汁　物〕　スキムミルク入りみそ汁



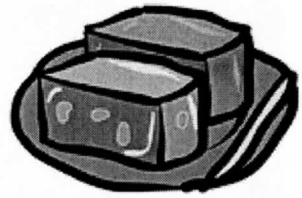
材 料（２人分）
かぼちゃ……６０ｇ
玉ねぎ……６０ｇ
人参……２０ｇ
だし汁……１･1/2 ｶｯﾌﾟ
スキムミルク……大さじ2
みそ……大さじ1

【作り方】
①かぼちゃは５㎜幅のいちょう切りにする。
　玉ねぎは薄切りにする。
　人参は細切りにする。
②鍋にだし汁、①を入れる。
③煮えたら、だし汁を少しと取り、スキムミルクを溶かしておく。
　みそを容き入れ、スキムミルクを加え、ひと煮立ちさせる。

【１コ分の栄養】
エネルギー：kcal　たんぱく質：3.4ｇ　脂質:2.8ｇ　カルシウム：54mｇ　塩分：０.９ｇ

・スキムミルクをよく溶かさないとダマになります。
・加熱しすぎると吹きこぼれるので気をつけましょう。

○〔デザート〕　抹茶かんてんのあずき練乳がけ



材 料（８人分）

A
- 抹茶……小さじ４
- 砂糖……大さじ１

B
- 粉寒天……４ｇ
- 水……８００ｍｌ
- かたくり粉…小さじ１

ひとりあたり
- あずき缶(砂糖入り)…大さじ１
- 練乳……大さじ１

【作り方】

① Ａの抹茶と砂糖を混ぜておく。

② なべにＢの寒天、水、かたくり粉を入れ、沸とうさせる。

さらに、２分ほど煮て、寒天をしっかり溶かして、火を止める。

③ ＢにＡを入れて、均一になるようによく混ぜる。

④ 型に流し入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫に入れて、冷やし固める。

⑤出来上がった抹茶寒天にあずきと練乳をかける。

【１コ分の栄養】

エネルギー：117kcal　たんぱく質：2.7ｇ　脂質:1.8ｇ　カルシウム：６４ｍｇ　塩分：０ｇ

・抹茶寒天の渋さがあずきと練乳をかけることでおいしくいただけます。

高齢者向け食事バランスガイド

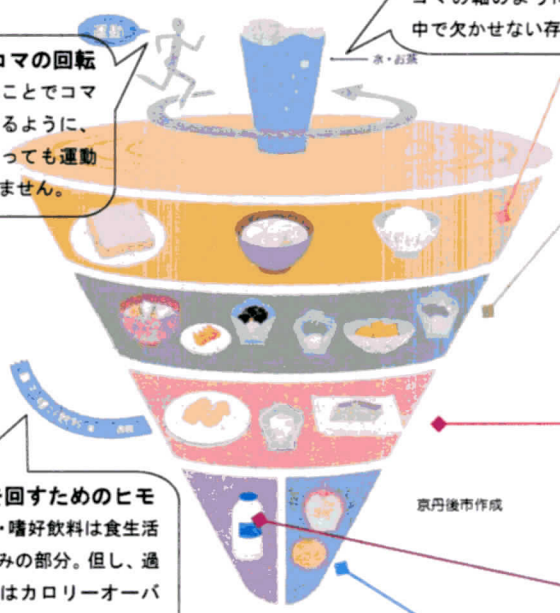
京丹後市

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかイラストでわかりやすく示しています。

高齢になると、食欲が低下したり、簡単な食事ですませたりと栄養が不足しがちです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を上手に組み合わせ、栄養をバランスよくとりましょう。体の基本になる食事をしっかりとり、活き活きとしたシニアライフを楽しみましょう。

水分は軸
水やお茶といった水分は、コマの軸のように食事の中で欠かせない存在です。

運動はコマの回転
回転することでコマが安定するように、人間にとっても運動は欠かせません。



コマを回すためのヒモ
お菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみの部分。但し、過剰摂取はカロリーオーバーの危険があります。

[想定エネルギー量]1,800kcal±200kcal

よくある質問

カレーはいくつ分になるの？
主食2つ　副菜2つ　主菜2つ
となります。

1日分

それぞれの食品グループの1日にとる量の目安の数値を「つ（SV）」であらわしています。

4~5 つ（SV）　主食（ごはん、パン、麺）
ごはん（中盛り）だったら3杯程度

5~6 つ（SV）　副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）
野菜料理5皿程度

3~4 つ（SV）　主菜（肉、魚、卵、大豆料理）
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 つ（SV）　牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 つ（SV）　果物
みかんだったら2個程度

※ SVとはサービング（食事提供量の単位）の略

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = お粥1杯 = 食パン1枚　　1.5つ分 = ごはん中盛り1杯

2つ分 = うどん1杯 = ざるそば1杯

1つ分 = ポテトサラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具だくさんみそ汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = かぼちゃの煮物 = きんぴらごぼう = トマト = なます

2つ分 = 野菜の煮しめ = 野菜炒め = 芋の煮っころがし = コロッケ1個

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き

2つ分 = 煮魚 = 干物 = さしみ

3つ分 = 鶏のから揚げ　豚肉のしょうが焼

1つ分 = プロセスチーズ1つ = ヨーグルト1つ = 牛乳コップ半分

2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = なし半分 = ぶどう半房 = 桃1個 = バナナ1本

料理のイラスト出典：第一出版『食事バランスガイド』を活用した栄養教育・食育実践マニュアル」

毎食そろえる器

4つの器をそろえましょう!!

毎食、「主食」、「主菜」、「副菜」が2品で、合計4つの器をそろえましょう。

主食＝ご飯・パン・めん類など
（炭水化物を主とした料理）

主菜＝肉・魚・卵・大豆製品などの料理
（たんぱく質を主とした料理）

副菜＝野菜・海藻・きのこなどの料理
（ビタミン、ミネラル、食物繊維を主とした料理）

水分補給も重要です！

食事中もしくは食後の水分補給も大切です。高齢になると、体の中の水分量が減り、のどの渇きも感じにくくなる為、脱水症になる可能性が高くなります。また、唾液分泌が減るため、食事が飲み込みにくくなります。

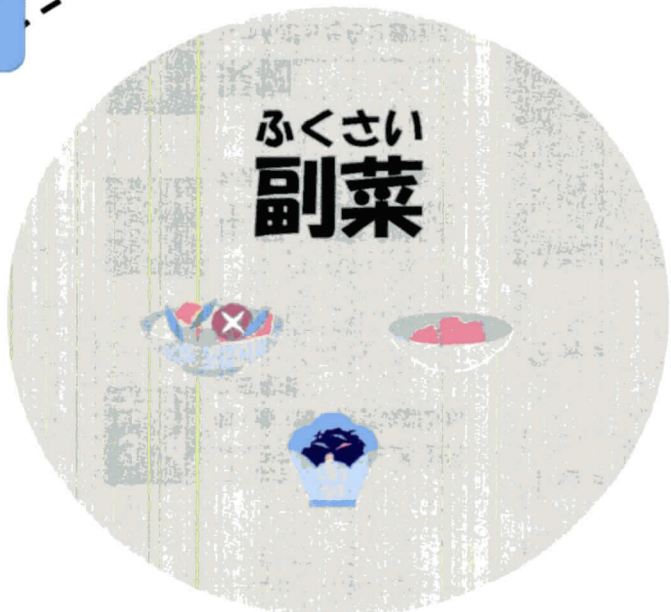
食事中の水分、また食事と食事の間にも、時間を決めて水分補給するようにしましょう。

間食に牛乳や果物を！

食事で牛乳や果物をとれない時は、間食でとるよう心がけましょう。

また、市販のお菓子やおまんじゅう、菓子パンなどは適量にし、基本は食事をしっかりとるようしましょう。

～嗜好品は１日 200kcal 程度までを目安に～

200kcal の目安

せんべい	3～4枚
どらやき	1個（70g）
チョコレート	板 2/3 枚（36g）
ビスケット	5枚（40g）