



【メニュー名】

- ・さばの生姜煮炊き込みご飯
- ・ナス・かぼちゃ・鶏肉の天ぷら
- ・ほうれん草と人参の胡麻和え
- ・かまぼこと三つ葉のすまし汁
- ・日向夏ゼリー - 柚子をのせて -

【特長】

今回、高齢者のフレイル予防を意識した献立作成を行いました。

鯖の生姜煮の炊き込みご飯の鯖では、良質なたんぱく質を摂取し、筋肉量減少予防に役立つ効果があります。また、n-3系脂肪酸を含み、動脈硬化の予防が期待できます。生姜は、代謝を促進し、消化を助け、抗炎症作用があります。

天ぷらや胡麻和えの緑黄色野菜や日向夏ゼリーでは、ビタミン、ミネラルを豊富に摂取することができます。

高齢者に満足していただけるよう色鮮やかで、風味豊かなレシピとなっています。

【材料】 ★はヤヨイサンフーズ商品

<さばの生姜煮炊き込みご飯> 4人分

★国産さばの生姜煮 70…140g(さば2匹)

米…320g (80g/人)

水…440g (110g/人)

茹でたけのこ…60g

葉ネギ…0.5g

A { 醤油…9g  
酒…15g  
みりん…32g  
タレ…10g

<ナス・かぼちゃ・鶏肉の天ぷら> 1人分

かぼちゃ…20g

ナス…20g

鶏むね肉…20g

油…適量

てんぷら粉…適量

水…適量

大根おろし…20g

<ほうれん草と人参の胡麻和え> 1人分

ほうれん草…50g

人参…10g

B { 濃口しょうゆ…3.5g  
上白糖…2g  
すりごま…3g  
だし…適宜

<すまし汁> 1人分

かつおだし…130g

濃口しょうゆ…2g

料理酒…適宜

蒸しかまぼこ…10g (飾切り「結び」2つ)

三つ葉…3g

<日向夏ゼリー・柚子をのせて - >

★日向夏ゼリー…50g

柚子の皮…少々

【作り方】

<さばの生姜煮炊き込みご飯>

- ① 米を洗米し、釜の中に米を入れ、分量の水に 30 分間浸漬させる。
- ② 国産さばの生姜煮 70 を 15 分間ボイルさせ、解凍し、さばを取り出す。
- ③ ゆでたけのこを一口サイズの薄切りに切る。  
味をつけるため、タレとたけのこを合わせておく。
- ④ ①に②、③、調味料 A を加え、炊飯器で炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、軽く混ぜ、茶碗に盛り付け、輪切りにした葉ネギを散らして完成。

<ナス・かぼちゃ・鶏肉の天ぷら>

- ① かぼちゃを 0.5cm の幅で 3 cm の長さに切る。  
なすは縦に半分に切り、さらに半分に切り飾り切りにする。  
鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 水とてんぷら粉を混ぜ合わせ、衣を作る。
- ③ 揚げ用鍋に油を入れ、180 度まで加熱する。
- ④ ③にまず、かぼちゃは 1 分、ナスは 45 秒、鶏肉は 1 分 30 秒揚げる。
- ⑤ 平なお皿に天ぷら籠を置き、天紙を敷く。その上に、綺麗に盛り付ける。  
盛り付けのポイントは、奥からナス・かぼちゃ・鶏肉の順に盛り付ける。  
お皿の左前に大根おろしを山形に盛り付け、完成。

<ほうれん草と人参の胡麻和え>

- ① 人参は皮をむき、4 cm の長さに細切りし、熱湯でさっと茹でて、ざるにあげ、水にさらしておく。
- ② 沸騰した鍋にほうれん草を根元から入れ、色鮮やかになるまで茹ったら水にさらし、よく絞り、4 cm の大きさに切る。
- ③ 人参・ほうれん草に B を加え、混ぜ合わせる。
- ④ ③を器に盛り付け、完成。

<すまし汁>かつおだしを多めに作り、(200g程)鍋で温める。

- ① 三つ葉を緑が鮮やかになるくらいまで、さっとゆで、鮮やかな色になったら水にさらし、三つ葉の葉の部分をひとまとめになるように、2本合わせ、軽く結ぶ。
- ② 蒸しかまぼこは、さっと湯がき、飾り切りの結びにしておく。
- ③ かつおだしが温まったら、しょうゆを回し入れる。
- ④ ④を器に盛り、②と③を飾る。

<日向夏ゼリー>

- ① 日向夏ゼリーをカップから取り出し、四角になるように丸い角を切る。
- ② ゆず皮をおろし器でおろす。
- ③ 切ったゼリーを器に盛り、おろしたゆず皮を中央部分に写真のように盛る。

【栄養価計算(1人分)】

エネルギー…630kcal

たんぱく質…21.1g

脂質…17.5g

炭水化物…99.0g

カルシウム…179mg

鉄…3.9mg

ビタミンA…273 $\mu$ gRAE

ビタミンD…1.5 $\mu$ g

ビタミンB1…0.28mg

ビタミンB2…0.36mg

ビタミンC…39mg

食塩相当量…1.9g