

副菜レシピ

● トマトのコンポート風

1人分

エネルギー 34Kcal

タンパク質 0.5g

食塩相当量 0g

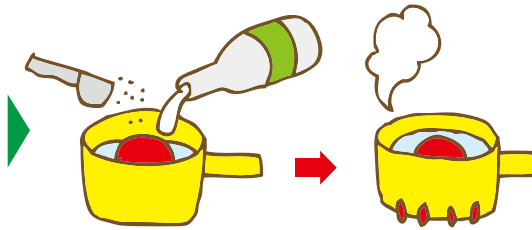
材 料(2人分)

トマト(又はミニトマト) ……200g
砂糖 ……大さじ1
白ワイン ……小さじ2

作り方



① トマトは、十字に切れ目を入れて沸騰した湯をかける。その後、水につけて、皮をむく。



② 鍋に①、砂糖、白ワインを加えて火にかけ、煮含める。

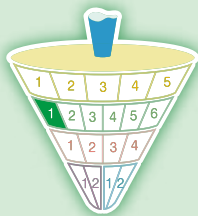


③ 完成!



ポイント!

● トマトを煮含めることによって、酸味がおさえられ、喉ごしよく食べられます。



● 七宝煮

1人分

エネルギー 111Kcal

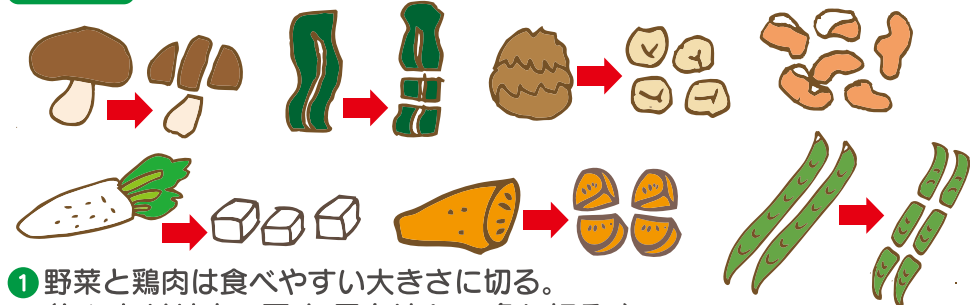
タンパク質 5.1g

食塩相当量 1.1g

材 料(2人分)

大根 ……120g
里芋 ……60g
にんじん ……40g
干しいたけ ……1枚
野菜昆布 ……5×10cm角 1枚
いんげん ……4本
鶏肉 ……40g
水 ……適量
酒 ……大さじ2
薄口しょうゆ ……小さじ2

作り方



① 野菜と鶏肉は食べやすい大きさに切る。(しいたけは水で戻す。昆布は1cm角に切る。)



② 鍋に①の材料を入れ、酒、薄口しょうゆを加えて、ひたひたの水加減をして火にかけ。



③ 野菜がやわらかくなったら所に、鶏肉を加え、落とし蓋をして煮含める。

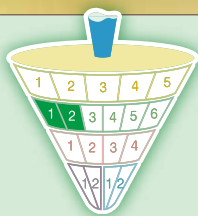


④ 完成!



ポイント!

● 根菜類は食物繊維が豊富ですが、下処理に手間がかかり、なかなか摂りにくいものです。水煮や冷凍食品は便利で使い勝手が良いので上手に利用しましょう。



● 小松菜じゃこ炒め

1人分

エネルギー 44Kcal

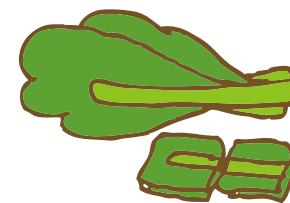
タンパク質 4.1g

食塩相当量 0.5g

材 料(2人分)

小松菜 ……140g
しらす干し ……15g
ごま油 ……小さじ1
濃口しょうゆ ……少々

作り方



① 小松菜を1cmのざく切りにする。



② フライパンでごま油を熱し、しらす干しを入れて、さっと炒めたところで、①を加え、炒め合わせて、仕上げに濃口しょうゆを加える。

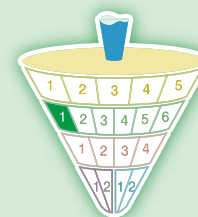


③ 完成!



ポイント!

● 1年を通して収穫される野菜です。ゆでずにそのまま調理ができるので、さまざまな料理に利用しましょう。



● 山芋とワカメの梅和え

1人分

エネルギー 36Kcal

タンパク質 1.3g

食塩相当量 0.6g

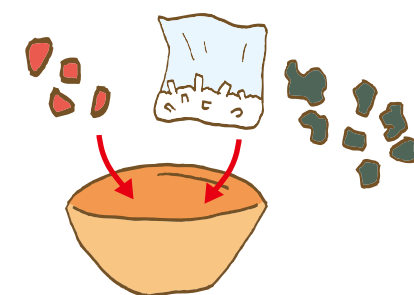
材 料(2人分)

山芋 ……100g
カットワカメ ……小さじ1
梅干し ……1個
酢 ……小さじ1
濃口しょうゆ ……少々

作り方



① 山芋の皮をむき、ビニール袋などに入れてめん棒でたたく。



② 刻んだ梅干しと調味料を合わせ、①と水で戻したワカメを和える。

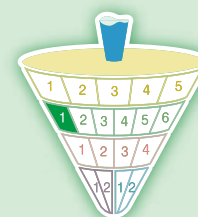


③ 完成!



ポイント!

● めん棒でたたきだけの簡単レシピです。飲み込みにくい人には山芋に火を通してから、つぶして使うと飲み込みやすくなります。



目次

食事バランスガイド

料理の基本

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

高年齢に気を付けたいこと

食べやすい食事の工夫

8

7