

主菜レシピ

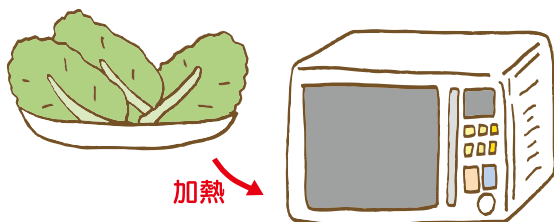
● 豚ロールキャベツ

1人分 エネルギー 197Kcal タンパク質 14.9g 食塩相当量 1.4g

材 料(2人分)

豚肉うす切り ……120g
キャベツ ……3枚
コンソメ ……小さじ2
酒 ……大さじ1
塩・こしょう ……少々
水 ……1カップ
にんじん ……40g
ブロッコリー ……60g

作り方



① キャベツを平皿に入れ、電子レンジで500wで2分ほど加熱する。(800wで1分30秒ほど)



② 豚肉に塩・こしょう、酒をまぶし、①のキャベツを外側にして巻き、食べやすい大きさに切る。



③ 鍋に②とにんじん、コンソメ、水を入れ、煮る。にんじんがやわらかくなった後、ブロッコリーを加えて煮る。



④ 完成!



ポイント!

● 野菜を「ゆでる」方法として、電子レンジが便利です。ほうれん草などアクの強いものは、レンジで加熱後に水にさらしましょう。

● ブリのもろみ焼き

1人分 エネルギー 256Kcal タンパク質 14.2g 食塩相当量 0.9g

材 料(2人分)

ブリ ……60g×2切れ
酒 ……小さじ2
塩 ……少々
えのき茸 ……1/2束
たまねぎ ……30g
A マヨネーズ ……大さじ2
もろみ ……小さじ1
パセリ ……少々

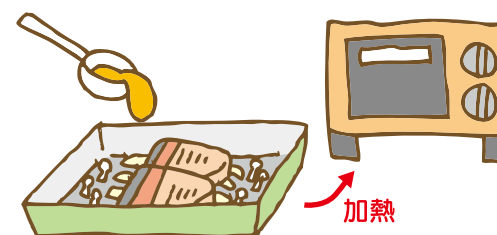
作り方



① ブリは酒、塩をしておく。



② えのき茸は石づきを除き半分に切る。たまねぎは薄切りにする。



③ 器に②の野菜をしき、ブリをのせ、Aのソースをかけてオーブントースターで火が通るまで焼く(10～15分程度)。仕上げにパセリを散らす。



④ 完成!

ポイント!

● 魚料理の調味料と言えば「醤油」になっていませんか? マヨネーズなどを加えると味がまろやかになり、違った味付けが楽しめます。

● 大豆のカレー煮

1人分 エネルギー 195Kcal タンパク質 14.3g 食塩相当量 1.1g

材 料(2人分)

水煮大豆 ……100g
合挽肉 ……60g
じゃがいも ……1/2個
にんにく ……1片
カレー粉 ……小さじ1
B トマトケチャップ ……大さじ1・1/2
ウスターソース ……小さじ2
牛乳 ……大さじ2
塩・こしょう ……少々
もやし ……100g
レタス ……2枚

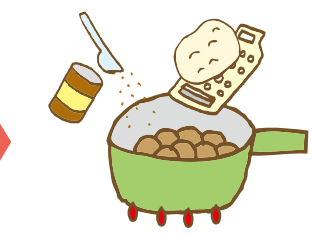
作り方



① 水煮大豆をつぶす。



② 鍋につぶした水煮大豆・合挽肉、みじん切りのにんにくを加え、火にかけて混ぜ合わせながら炒める。



③ ②にカレー粉を加え、香りが出たらすりおろしたじゃがいもを入れ、なじませる。次にBで調味して最後に塩・こしょうで味をととのえる。



④ 器にゆでたもやし、レタスを入れ、③を盛りつける。



⑤ 完成!

ポイント!

● ばらけやすい食材を、すりおろしたじゃがいものとりもで料理全体をまとめて食べやすくしています。

目次

食事ガイド
バランス

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

10