

口腔ケアに役立つメニュー

平成30年6月14日(木) 中央区保健福祉センター

☆ 黒豆と枝豆ご飯

《作り方》

材料	1人分(g)	5人分(g)
米	60	300
黒豆	4	20
梅干し	3	15
枝豆(冷)	3 さや付き で30g	

- ① 米は洗って分量通りの水を入れる。
- ② ①に炒った黒豆と、ちぎった梅干しをのせて普通に炊く。
- ③ 炊き上がった②に、さっと茹でた むき枝豆を混ぜる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
239kcal	5.6g	1.6g	0.7g

☆ あじのソテー・トマトソースかけ

《作り方》

材料	1人分(g)	5人分(g)
あじ(三枚おろし)	1枚(50g)	5枚
塩	0.2	小1/6
こしょう	少々	少々
小麦粉	2	大1強
油	2	大1弱
トマト	40	200
玉ねぎ	10	50
レモン汁	4cc	大1と小1
粒マスタード	1	小1弱
オリーブオイル	6	大2と1/2
塩	0.3	小1/4

- ① あじは塩、こしょうをしておく。
- ② トマトは湯むきをし1cmの角切りにする。
- ③ 玉ねぎは、みじん切りにし水にさらしておく。
- ④ ボウルに②と水気をきった③を入れレモン汁、粒マスタード、オリーブオイルを加え塩で味を整える。
- ⑤ フライパンに油を熱し、あじに小麦粉を薄くつけ両面をこんがり焼く。
- ⑥ 皿に⑤を盛り付け上から④のソースをかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
156kcal	11.1g	10.0g	0.7g

一食の合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
	584kcal	23.6g	19.7g	2.9g

☆ 千切り長芋の酢の物

材料	1人分(g)	5人分(g)
長芋	40	200g
胡瓜	10	50g
カニかまぼこ	1/2本	2・1/2本
出し汁	30cc	150cc
みりん	5	大1・小1強
うすくちしょうゆ	5	大1・小1強
酢	5	大1・小1/2
粉ゼラチン	1	5g
生姜	1	5

《作り方》

- ① 出し汁と調味料を鍋に合わせ入れ、沸騰したら粉ゼラチンを入れてとかし、パットに流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ② 長芋は繊維にそった千切りにしておく。
- ③ 胡瓜は、ところどころ皮をむいて千切りにしておく。
- ④ 器に②を敷き、半分に切ったカニかまぼこと③をのせ、①のゼリー酢をかける。
- ⑤ 最後におろし生姜を天盛りにする。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
52kcal	2.9g	0.1g	0.9g

☆ 小松菜とチーズの昆布和え

材料	1人分(g)	5人分(g)
小松菜	50	250
スライスチーズ	5	25
塩昆布	2	10

《作り方》

- ① 小松菜は塩茹でして3cm長さに切る。
- ② スライスチーズはビニールシートの上から7mm四方に切る。
- ③ ボウルに水気を切った小松菜、チーズ、塩昆布を入れよく混ぜ合わせる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
26kcal	2.2g	1.4g	0.5g

☆ きなこクッキー

材料	1人分(g)	5人分(g)
小麦粉	8	40
きなこ	2	10
バター	6	30
さとう	4	20
卵黄	2	10 (1/2個分)
いりごま	0.8	4

《作り方》

- ① 小麦粉、きなこを、ふるっておく。
- ② バターを、よく混ぜさとうを加える。
- ③ 白っぽくなったら卵黄を加え、さらに混ぜる。
- ④ ①を入れて木しゃもじで、さっくりと混ぜて生地をひとつにまとめる。
- ⑤ ④を棒状にしてラップで包み冷凍庫でねかせる。
- ⑥ ラップをはずした⑤を8mm厚さに切りオープンシートを敷いた天板に並べて炒りゴマをのせて170度で10~15分焼く。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
111kcal	1.8g	6.6g	0.1g