

バランスのとれた低栄養予防献立（介護予防食）



1. 主食：麦ごはん（4人分 麦24g、米216g）

2. 主菜：肉豆腐生姜あんかけ（4人分）

牛もも肉	120g
サラダ油	小さじ1
焼き豆腐	300g
白菜	120g
だし汁	400cc
生姜	1かけ(16g)
濃口しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
片栗粉	大さじ2
水	大さじ2
小ねぎ	12g

【下準備】

- ・牛肉・・・食べやすい大きさに切る。
- ・焼き豆腐は、厚さ1cm、3cm正方形の角に切る。
- ・白菜は、2cmぐらいのたんざく切りに切る。
- ・生姜・・・すりおろす。
- ・小ねぎ・・・小口切りにする。
- ・④を混ぜ合わせる。

【作り方】

- ①弱火から中火に熱したフライパンにサラダ油を入れて牛肉を炒め、火が通ったら、いったん取り出す。
- ②フライパンの余分な脂をペーパーでふき取り、焼き豆腐、白菜、④を入れ、中火で沸騰させてから3分ぐらい煮る。
- ③牛肉を戻し入れて、さらに1分煮る。
- ④水溶き片栗粉を入れ、トロミがついたら火を止める。
- ⑤器に盛り、小ねぎをのせる。



3. 副菜：さつま芋とひじきのサラダ（4人分）

さつま芋	250g
乾燥ひじき	5g
冷凍枝豆	30g
マヨネーズ(ハーフ)	30g
無糖ヨーグルト	30g
こしょう	少々

【下準備】

- ・さつま芋・・・皮をむき、3cmの大きさに切り、やわらかく茹で、熱いうちにつぶす。
- ・乾燥ひじき・・・水で戻して、茹でて冷ます。
- ・冷凍枝豆・・・さやから取出し、熱湯をかける。

【作り方】

- ①全ての材料を②の調味料で和える。

4. 副菜：小松菜と椎茸のごま酢和え（4人分）

小松菜	240g
鶏ささみ	40g
人参	40g
干椎茸	4g
サラダ油	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
すり白ごま	20g
砂糖	小さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1

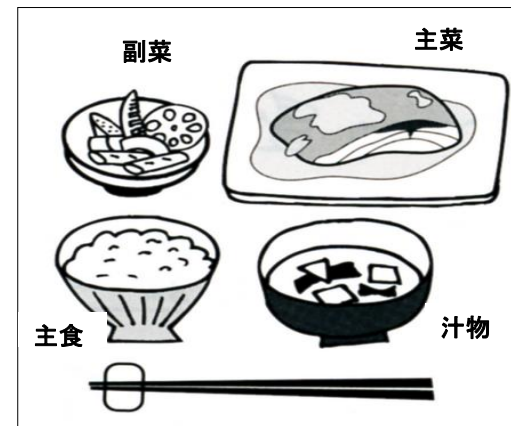
【下準備】

- ・鶏ささみは、筋を除き、細切りにする。
- ・人参は4cmの千切りにする。
- ・干椎茸は、水で戻して薄切りにする。
- ・小松菜は、茹でて、水にとり、水気を絞って、4cm長さに切る。

【作り方】

- ①鍋にサラダ油を熱し、中火で鶏ささみ、人参、干椎茸を炒め、火を止めて③を加えてからめる。火を消し、冷めるまで待つ。
- ②ボウルに①をあわせ、①と小松菜を和える。

【配膳図】



上手に食物繊維をとりましょう！

野菜はサラダよりお浸しや煮ものにしてカサを減らし、たっぷり食べましょう。



献立名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	カルシウム (mg)
肉豆腐生姜あんかけ	214	12	1.5	83
さつま芋とひじきのサラダ	108	2	0.4	43
小松菜のごま酢和え	75	4	0.9	164
麦ごはん(130g)	204	3	0	4
合計	602	21	18	294



主食：1. 3sv
副菜：2. 4sv
主菜：2. 4sv