

今日のテーマ

フライパンひとつでできる！
簡単！栄養たっぷりごはん！

今日は、時間をかけずに、手間をかけずに、フライパンまたは小鍋でできるメイン料理をつくってみます！

栄養たっぷりで、
もちろんバランスもGood！

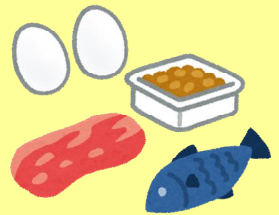


シニア世代の合言葉
「さあにぎやかにいただく」

本日は8食品です
(不足分のぎ・くは間食でとりましょう)

本日のフレイル予防ワンポイント

たんぱく質は毎食とろう！



フレイル予防に必要なたんぱく質の目標量は
毎食25～30g程度とされています。

高齢になると筋肉を作る力が弱まってしまうため筋肉が減りがちです。
さらに栄養が足りないとフレイルへつながってしまいます。

シルバークッキングは・・・

料理に慣れた人も、慣れない人も、誰でも、簡単に作ることができるメニューに挑戦します！
簡単なのに、栄養もしっかりとれるメニューで、フレイル予防と健康維持を目指します！

本日の献立

メニュー	材料	1人分 (g)	作り方
筑前さつと煮井	鶏ささみ れんこん にんじん 生椎茸 さやいんげん 長芋 減塩醤油★ みりん★ 砂糖★ ごま油 生米 卵 水	80 40 13 7 3 13 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1/5 55 ½個 大きじ2	<ul style="list-style-type: none"> ・★の材料を混ぜ合わせる ・れんこん、にんじん、長芋は皮をむいて縦半分に切ってスライサーで横に薄切りする ・れんこん、長芋は水にさらす。椎茸はいしづきを除いて食べやすくさく ・鶏ささみは筋を除いて一口大に切る さやいんげんは筋をとって斜め薄切り ・フライパンにごま油を入れて中火にかけ、切った野菜とささみを炒める ・野菜がしんなりしたら合わせ調味料を加え、からめながら炒め煮にする ・煮汁が半分減ったら、水とさやいんげんを加え、再沸騰したら、卵でとじ固まったら火を消す ・ご飯を盛り付けた上に乗せてどんぶり風に仕上げる
えのきの梅おかか和え	えのきだけ 梅干し みりん★ 塩昆布★ 削り節 水	67 3 小さじ1/2 1 1 大きじ2	<ul style="list-style-type: none"> ・えのきだけは根本を除いて食べやすく切って水とフライパンに入れふたをして火をつける ・梅干しは種を除いて包丁でたたく ・えのきだけの水分が減ったら★と梅干しを加えて混ぜる ・削り節を天盛にして盛り付ける
即席冷や汁	さば水煮缶 練りごま★ 出汁入減塩みそ★ 水★ きゅうり 大葉 しょうが	67 小さじ1 小さじ1 1/3カップ 17 1 適宜	<ul style="list-style-type: none"> ・きゅうりは薄い輪切りにする ・★をボールに入れて泡立て器で混ぜ調味液を作る ・調味液に一口大位にほぐしたさば缶を加えきゅうりも混ぜ、ちぎった大葉を散らす ・好みでチューブしょうがを添える
麦茶寒天	粉寒天 麦茶 きなこ 黒みつ	1 1/2カップ 1 1°	<ul style="list-style-type: none"> ・麦茶に粉寒天を振り入れ、沸かし、沸騰したら吹きこぼれない火加減で3分待つ ・器に寒天液を注ぎ分ける ・粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める ・食べるときに黒みつ、きなこをかけ、適宜混ぜる

(参考)摂取量・目標量

	本日1食分の摂取量	75歳以上の一日当たり目標量		単位
		食事摂取量(男性)	食事摂取量(女性)	
エネルギー	622	1800	1400	kcal
たんぱく質	47.6	60	50	g
脂質	24.5	50	39	g
炭水化物	90.7	292	227	g
食塩	2.3	7.5	6.5	g