

# 簡単めん料理！ 一皿でも栄養たっぷり！

めん料理は、バランスがとりずらいメニューになりやすいですが、めん料理でもしっかりバランスがとれる献立にチャレンジします。

栄養たっぷり、  
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**9**食品です  
(不足分の $\leq$ 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

## おやつは足りない栄養をとるチャンス！

### ▶食事ではとれない栄養を補う

食欲がなく、少量しか食べられなかったり、3回の食事がとれなかったりした時は栄養が足りなくなります。10種類の食品群で不足しているものをおやつにすると、足りない栄養を補うことができます。

### ▶乳製品・いも類・果物がおすすめ

牛乳やチーズ、ヨーグルトは手軽にとれます。果物と組み合わせてヨーグルトあえもよいでしょう。いも類が足りないときはさつまいもの甘みを生かして、焼いもやレモン煮もおすすめです。プリンやムース、アイスクリームは口どけもよいので食欲がない人もたべやすいでしょう。もちろん食べすぎは注意。

# 本日の献立

きのこパスタのきのこ類は常備菜になりますよ！  
防災に役立つポリ袋クッキングを復習しましょう！

| メニュー      | 材料   | 1人分<br>(g)   | 作り方   |
|-----------|--|--|---|
| きのこパスタ    | パスタ<br>生椎茸<br>えのきだけ<br>しめじ<br>舞茸<br>コンソメ<br>穀物酢<br>オリーブ油<br>にんにく<br>粉チーズ<br>万能ねぎ<br>ツナ缶(水煮)<br>水<br>減塩醤油 | 60<br>20<br>20<br>20<br>20<br>0.5<br>12<br>12<br>5<br>3<br>5<br>20<br>100<br>6 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・きのこ類は石づきや根元を除いて食べやすい長さに割るか切る</li> <li>・にんにくは薄切りにしてオリーブ油で色づくまで中火で炒める</li> <li>・炒めたにんにくに、4種類のきのこを入れて炒め、コンソメを入れ、蓋をして5分火を通す。酢を加えて3分炒める。</li> <li>・きのこの鍋にパスタと水、ツナ缶(汁ごと)を加えてパスタがくっつかないように混ぜて火をつけ、蓋をする(中火以下)。麺の固さが良いなら(固さが残る時は蓋をして待つ)醤油を鍋はだから入れ、水気があれば炒め飛ばしながら仕上げる。</li> <li>・万能ねぎの小口切りを天盛にして粉チーズをと盛り付ける。</li> </ul> |
| ポークビーンズ   | 水煮大豆<br>玉ねぎ<br>人参<br>大根<br>ごぼう<br>豚ひき肉<br>ピーマン<br>トマトジュース<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>ごま油<br>水                | 60<br>20<br>10<br>20<br>20<br>30<br>5<br>50<br>8大2/1<br>5小1<br>1<br>20         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・鍋の1/2に水と中に皿を入れて火にかける。</li> <li>・玉ねぎはみじん切り、人参、大根、ごぼうは1センチの棒状に薄切りし、ピーマンは1センチ角に切る。</li> <li>・ピーマン以外の野菜と大豆と豚ひき肉、トマトジュース以下の調味料、水をポリ袋に入れてもむ。</li> <li>・空気を抜きながらポリ袋をしばり、鍋に投入。</li> <li>・ごぼうが柔らかくなったら鍋から袋を取り出し、ピーマンを加えてしばり直し、余熱で3分蒸らす。</li> </ul>   |
| 簡単スイートポテト | さつまいも<br>バター<br>上白糖<br>シナモンパウダー<br>水   | 80<br>4<br>6小2<br>適宜<br>20   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・鍋の1/2に水と中に皿を入れて火にかける。</li> <li>・オーブンの予熱に火を入れる(天板は入れない)。</li> <li>・さつまいもは皮を厚めにむいて小さめの乱切りにする。</li> <li>・全ての材料をポリ袋に入れて空気を抜いてしばる。</li> <li>・鍋に投入し、押しつぶれるようになったら、鍋から出し、熱いうちに袋のままですつぶす。</li> <li>・つぶしたさつまいも入りの袋の端を切ってアルミカップに絞りだし、卵黄を水でのばしたものを塗る。</li> <li>・予熱されたオーブンで10分焼く。</li> </ul>                              |
| かきたま汁     | 卵<br>わかめ(乾燥)<br>ほうれん草<br>ほんだし<br>減塩醤油<br>水   | 25<br>1<br>20<br>0.5<br>3小1/2<br>130   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・鍋に分量の水を入れてわかめを加えて戻す。</li> <li>・鍋にひをつけて、2センチに切ったほうれん草を加え、ほんだし、醤油を加えて沸騰したら、卵を割りほぐして加え、ひと煮たちしたら火を消す。</li> </ul>  |

|       |     |      |      |    |      |     |       |    |         |
|-------|-----|------|------|----|------|-----|-------|----|---------|
| 緑黄色野菜 | 60g | 淡色野菜 | 140g | 塩分 | 2.7g | 蛋白質 | 33.4g | 熱量 | 780kcal |
|-------|-----|------|------|----|------|-----|-------|----|---------|