

## キーマカレー

- ・ ご飯にかけ溶けるチーズをのせてオーブンやトースターで焼き、カレードリア
- ・ 食パンにのせて焼いてキーマカレートースト
- ・ キーマカレーとカット野菜でキーマカレーの野菜炒め
- ・ パスタにかけて、卵黄をトッピングしてキーマパスタ

## スイートポテトサラダ

- ・ さつまいもをじゃが芋に変えて、リンゴや人参を加えてもOK

## Caアップあっさりプリン

- ・ 砂糖を黒糖に変えて黒糖プリン。きなこをかけて食物繊維アップ

# フレイル予防ワンポイント

## 「今日からできる減塩！」

塩分の取り過ぎは、高血圧や腎臓病、心臓病の原因になります。これらの病気になると、外に出にくくなったり、運動ができなくなったりして、結果的に筋力や体力が落ちてしまう＝フレイルが進んでしまいます。

つまり、塩分を控えることは、病気を防ぎ、元気な生活を続けるための第一歩です。

## ★覚えよう、減塩3ステップ

ステップ	内容	具体例
①味覚を慣らす	少しずつ減塩に慣れる	しょうゆは「かける」→「つける」
②うま味で補う	素材のだし、香辛料や香味野菜を使って風味をプラス	トマト、きのこ、鰹節、昆布、しそ、カレー粉、にんにく、しょうがなど
③楽しみながら	見た目・彩り・香りで「満足感」をUP	色鮮やかな野菜、盛り付けの工夫など



# シルバークッキング

## 本日のテーマ 減塩・バランスOKカレー

### 本日の1食分栄養価

- ・ エネルギー 846kcal
- ・ たんぱく質 35.6g
- ・ カルシウム 352mg
- ・ 塩分 2.6g

### 本日のメニューで

- ・ 「さあにぎやかにいただく」の⑧品目達成
- ・ 1日の緑黄色野菜目安量の1/3摂取可能 (40g)
- ・ 1日の野菜目安量の半量摂取可能 (160g)

1日の栄養摂取目安量	男性	女性
エネルギー	1800kcal	1400kcal
たんぱく質	60g	50g
カルシウム	600mg	500mg
塩分	7.5g	6.5g

レシピ①  
スイートポテトサラダ

エネルギー 159kcal  
たんぱく質 3.0g  
カルシウム 54mg  
塩分 0.2g

材料

- さつまいも 40g
- きゅうり 10g
- 油揚げ 6g
- レーズン 5g
- マヨネーズ 大さじ1/2



作り方

- さつまいも、きゅうり、油揚げを1.5cm角のサイコロ切りにする。
- 鍋に水をはり、さつまいも・油揚げ・レーズンを入れて、さつまいもが柔らかくなるまで茹でる。
- 2にきゅうりを入れ、すぐにザルにあけて水気をきる。（※きゅうりに熱が通り過ぎないように注意）
- 3の粗熱が取れて冷めたら、ボールに移してマヨネーズで和える。

レシピ②  
Caアップあっさりプリン

エネルギー 84kcal  
たんぱく質 5.6g  
カルシウム 100mg  
塩分 0.2g

材料

- 卵 25g
- スキムミルク 8g
- 水 40g
- 砂糖 大さじ1/2
- バニラエッセンス 1g

★お好みで付け足し★  
カラメルソース（2人分）の作り方  
砂糖大さじ2+水大さじ2を鍋で煮溶かし、茶色の泡になったら更に水大さじ2を入れて火を止める

作り方

- スキムミルクを水で溶いて、溶き卵に入れてよく混ぜ、砂糖とバニラエッセンスをを加えて更に混ぜる。
- ザルで1をこして、白身のかたまりを取り除きながらボールに移して、容器に盛り分ける。
- フライパンに半分くらいの水をはり沸騰させ、容器を並べ入れて弱めの中火で蓋をして7分ほど蒸す。
- 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

レシピ③  
減塩キーマカレー

1人用

エネルギー 603kcal  
たんぱく質 27.0g  
カルシウム 198mg  
塩分 2.2g

材料

- ご飯 150g
- 牛豚合挽き肉 50g
- 玉ねぎ 40g
- トマト缶 30g
- なす 40g
- ミックスベジタブル 20g
- しめじ 20g
- こうや豆腐 8g
- 水 50g
- ※水分が足らなそうなら入れる
- カレールー 10g
- カレー粉 1g
- スキムミルク 8g
- ウスターソース 小さじ1
- サラダ油 1g
- にんにく 少々
- 生姜 少々
- ゆで卵 1/2個

★ちょこっとメモ★  
減塩なのにカルシウムたっぷり！  
「さあにぎやかにいただく」  
の6品目摂れる  
バランスOKカレー

	普通 カレー	減塩キーマ カレー
塩分	2.6g	▼2.2g 約15% カット
Ca	44mg	▲198mg 約4.5倍

作り方

- ボールに、刻んだカレールー・カレー粉・スキムミルク・ウスターソース・トマト缶を混ぜておく。
- なすは1cm角に切り、しめじは石づきを切り取り半分の長さに切る。
- 玉ねぎ・にんにく・生姜はみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、合挽き肉と3を中火で炒める
- 肉の色が変わってきたら、2とミックスベジタブル、こうや豆腐を入れて炒める。（※水分が足らなそうなら適宜水を足す。）
- 5に1を入れて、炒めながら煮詰めてとろみがついたら火を止めて、ご飯に盛り付けてゆで卵をそえる。

