

健康クッキング

敬老の日おめでとうございます!
“健康長寿!お助けレシピ”

(レシピ提案)
沖縄県栄養士会

4人分

鮭の南蛮漬風

153
Kcal
1人分の
栄養量

材
料

- 紅鮭(無塩).....240g(4切れ)
- 酒.....少々
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- ごま油.....小2
- 玉ねぎ.....100g(1/2個)
- 人参.....60g(1/2本)
- ピーマン.....60g(大1個)
- 砂糖.....大1
- しょうゆ.....大1
- 酢.....大2
- ごま油.....小1

作り方

- ①鮭は骨を除き酒、塩、こしょうをして5分程度置き水分を拭き取る。
- ②フライパンにごま油小2を入れ①の鮭を焼く。
- ③玉ねぎ、人参、ピーマンは千切りにし軽く湯通しし水気を切る。
- ④ボールにごま油小1と残りの調味料を混ぜ③を加え和える。
- ⑤②を器に盛り、④を加えてしばらく置きいただく。

*焼き鮭は、トースターやオーブンでもOK!
*鮭の代わりにシシャモやキビナゴのから揚げなどもOK!
*野菜は、生でもOK!(少し塩を振り水気を除くとよい!)
*ショウガやニンニク、唐辛子などを加えるのもよいでしょう!

4人分

冬瓜のサラダ

35
Kcal
1人分の
栄養量

材
料

- 冬瓜.....400g(小1/4個)
- オクラ.....60g(6本)
- しめじ.....60g(1/2p)
- パプリカ.....60g(1個)
- ドレッシング(ゆず).....大2

作り方

- ①冬瓜は1口大に切り茹でる。
 - ②オクラは軽く湯通しし薄く斜めに切る。
 - ③しめじは根元を除き湯通しをする。
 - ④パプリカは一口大に切り軽く湯通しする。
 - ⑤器に①~④を盛りドレッシングをかける。(ドレッシングは好みでOK!)
- *エビやツナ缶、削り節など色々振り合わせてみるのもよいでしょう!
*野菜はレンジを使用すると簡単にできます。
*パプリカの代わりに人参やトマトなど何でもOK!。

4人分

コーンスープ

91
Kcal
1人分の
栄養量

材
料

- クリームコーン.....190g(1缶)
- カニ缶.....55g(1缶)
- 卵.....2個
- ねぎ.....20g
- スープの素.....1個
- 塩、こしょう.....少々
- 片栗粉.....小1
- 水.....500ml+大1

作り方

- ①卵は割りほぐしておく。
 - ②ねぎは小口切りにする。
 - ③コーン(缶)、カニ(缶)を鍋に入れ水500mlを加え炊く。
 - ④水で片栗粉を溶き③に加えてろみをつける。
 - ⑤④に①を加える。(ゆっくり流すように入れる。)
 - ⑥⑤を味見して好みで塩、こしょうを加え、②を散らす。
- *アレルギーのある方は気をつけましょう!
*カニ缶の代わりにカニかまぼこなど使えます。

ひとくちメモ

*高齢者のための食生活指針<<厚生労働省/対象別食生活指針より>>

- 1.低栄養に気をつけよう!⇒体重低下は黄信号。
- 2.調理の工夫で多様な食生活を!⇒なんでも食べよう、食べすぎに気をつけて。
- 3.副食から食べよう!⇒高齢者にはおかずが大切。
- 4.食生活をリズムに乗せよう!⇒食事はゆっくりかかさに。
- 5.よく体を動かそう!⇒空腹感最高の味付け。
- 6.食生活の知恵を身につけよう!⇒食生活の知恵は若さで健康の羅針盤。
- 7.美味しく、楽しく食事をとろう!⇒豊かな心が育む高齢期。