



健康寿命を延ばそう！～低栄養と貧血予防の献立～

○ひじきのオムレツ（主菜）

材 料《4人分》

A	じゃがいも	80 g (90g)
	魚肉ソーセージ	35 g (中1/2本)
	さやいんげん	12 g (2～3本)
	ひじき (乾)	4 g
	サラダ油	大さじ1/2 (6g)
	卵	4個
B	とろけるチーズ(ピザ用)	20 g
	しょう油	小さじ1 (6g)
	コショウ	少々
	サラダ油	小さじ2 (8g)
	トマトケチャップ	小さじ4 (24g)
	プチトマト	4個

1人分の栄養価

エネルギー172kcal、たんぱく質9.5g、
脂質11.0g、炭水化物7.9g、
ナトリウム383mg(食塩相当量1.0g)、
鉄1.3mg、ビタミンC10mg

作り方

- ① ひじきはたっぷりの水に20分程度つけて戻し、水気を切る。
- ② じゃがいもは皮をむいて厚さ2mmのちょうちりにする。5分程度水にさらし、水気を切る。
- ③ 魚肉ソーセージは縦半分に切って薄切りにする。
- ④ さやいんげんは1cm長さに切る。
- ⑤ ボウルに卵を割りほぐし、Bを加えて混ぜる。
- ⑥ フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を入れて中火で熱し、①～④の材料を炒める。火が通ったら、⑤の卵液の入ったボウルに加えて混ぜる。
- ⑦ フライパンにサラダ油(小さじ2)を中火で熱し、⑥を一気に入れ、菜ばしで大きく2～3回かき混ぜる。卵が固まってきて表面が半熟状になったら、フライ返しで半分に折る。弱火にしてフタをし、1分半～2分蒸し焼きにする。
- ⑧ 両面にこんがりとした焼き色がつき、卵に火が通ったら、取り出して食べやすい大きさに切る。プチトマトを添えて盛り付け、お好みでケチャップをかける。

○小松菜の煮びたし（副菜）

材 料《4人分》

	小松菜	200 g (235g)
	厚揚げ	160 g
A	だし汁	200 ml
	しょう油	大さじ1 (18g)
	みりん	大さじ1 (18g)
	酒	大さじ1 (15g)
	生姜(おろし)	1 g
	白ごま	2 g

1人分の栄養価

エネルギー105kcal、たんぱく質6.8g、
脂質6.1g、炭水化物4.3g、
ナトリウム276mg(食塩相当量0.7g)、
鉄2.8mg、ビタミンC20mg

作り方

- ① 小松菜は根元を切り落として4cm長さに切る。2分程度熱湯でゆでて水にさらし、水気をしぼる。
- ② 厚揚げは熱湯でさっとゆでて油抜きをし、水気を切る。粗熱がとれたら2cm幅に切って、5mm程度の薄切りにする。
- ③ 鍋にAを入れて中火にかけ、②(厚揚げ)を加えて3分程度煮る。
- ④ ③に①(小松菜)を加えてフタをし、2分程度煮る。
- ⑤ 全体に味がなじんだら白ごまを振り入れて菜ばしでさっと混ぜ、火を止める。

○かぼちゃとプルーンのサラダ（副菜）

材 料《4人分》

かぼちゃ	200g (220g)
きゅうり	50g (1/2本)
塩	小さじ1/8 (0.8g)
プルーン（乾）	40g (4個程度)
マヨネーズ	大さじ1 (12g)

1人分の栄養価

エネルギー91kcal、たんぱく質1.4g、
脂質2.4g、炭水化物17.0g、
ナトリウム106mg(食塩相当量0.3g)、
鉄0.4mg、ビタミンC23mg

作り方

- ① かぼちゃの種を取る。
*硬そうな皮があったら、かぼちゃの切り口を下にし、
包丁を平行にあて、そぎ落とす。
- ② ①を2~3cm角に切って鍋に入れ、ひたひたの水を加えてゆでる。火が通ったら、ゆで汁を捨て、
汁気を飛ばすように煮詰め、火を止める。かぼちゃを清潔なボウルに移し、熱いうちに、フォークで形が残る程度につぶし、冷ましておく。
- ③ きゅうりは薄い輪切りにして塩を振りかけて5分程度おき、水気をしぼる。
- ④ プルーンは1cmの角切り(4等分位)にする。
- ⑤ ②(かぼちゃの入った)のボウルに③(きゅうり)④(プルーン)を加え、マヨネーズで和える。

○キウイフルーツのはちみつマリネ（デザート）

材 料《4人分》

キウイフルーツ（黄）	1個(100g)
キウイフルーツ（緑）	1個(100g)
はちみつ	大さじ1 (21g)
レモン汁	大さじ1

作り方

- ① ボウルに、はちみつ、レモン汁を混ぜ合わせておく。
- ② 皮をむいて輪切りにしたキウイフルーツを①に入れて漬け込み、ラップをして冷蔵庫で冷やす。
(1~2時間)

1人分の栄養価

エネルギー41kcal、たんぱく質0.4g、
脂質0.1g、炭水化物10.8g、
ナトリウム1mg(食塩相当量0g)、
鉄0.2mg、ビタミンC44mg

一食当たりの栄養価 <ご飯130gとデザートを含めて>

エネルギー 627kcal、たんぱく質 21.4g、脂 質 19.9g、炭水化物 88.2g、
ナトリウム 767mg、食塩相当量 2.0g(ナトリウム換算)、鉄 4.9mg、ビタミンC97mg

野菜摂取量 123g ※野菜の1日摂取目標量は350g(内120g以上は緑黄色野菜)

☆鉄の1日当たりの推奨量と耐容上限量(mg/日)

年齢	男性		女性		耐容上限量(mg/日)
	推奨量(mg/日)	耐容上限量(mg/日)	月経あり	月経なし	
			推奨量(mg/日)	推奨量(mg/日)	
18~49歳	7.5mg	50mg	10.5mg	6.5mg	40mg
50~64歳	7.5mg	50mg	11.0mg	6.5mg	40mg
65~74歳	7.5mg	50mg	—	6.0mg	40mg
75歳以上	7.0mg	50mg	—	6.0mg	40mg

☆ビタミンCの推奨量(mg/日)：男性100mg、女性100mg

エネルギー産生栄養素バランス <ご飯130gとデザートを含めて>

たんぱく質14%、脂質29%、炭水化物56%