

ライフステージ別 壮年期セットメニュー ⑥

五穀ごはん 1人分 白米65g 五穀5g



鯖のソテー黒酢あん

材 料	1人分	4人分
鯖(切り身)	70g	280g
塩・こしょう	少々	少々
小麦粉	2g	8g
れんこん	50g	200g
小松菜	60g	240g
サラダ油	2g	8g
ごま油	2g	8g
生姜	4g	16g
赤唐辛子	少々	4人で1本
A		
黒酢・水	各15g	各60g
砂糖	5g	20g
しょうゆ	3g	12g
水溶き片栗粉	小さじ1	小4
人参	20g	80g

作り方

- ① 鯖は3等分にそぎ切りにし、塩・こしょうをふり、小麦粉を薄く全体にふる。
- ② れんこんは皮をむいて3mmの輪切りを1人2枚になるように切り、残りは小さめの乱切りにして水にさらす。れんこんを3～4分ゆでる。同じ湯で小松菜も茹で、4～5cmに切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、鯖を皮目から焼く。焼き目がついたら反対側にし蓋をして蒸し焼きにする。焼けたらペーパータオルの上におく。
- ④ 生姜はみじん切りにする。Aの調味料をあわせる。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、生姜と種を取り輪切りにした赤唐辛子を入れ香りが出たられんこんを入れる。
- ⑥ 油がいきわたったらAを入れ、水溶き片栗粉を入れる。最後に鯖を入れさっと炒める。
- ⑦ 人参は型抜きし軽く茹でる。
- ⑧ 皿に小松菜をしきその上に鯖を盛りつけ、れんこんの輪切りをのせる。

さつま芋と昆布の煮物

材 料	1人分	4人分
さつま芋	50g	200g
切り昆布(乾燥)	3g	12g
しょうゆ	1g	4g
砂糖	1g	4g

作り方

- ① 切り昆布は軽く洗い、しっかりかぶる位の水で戻す。(戻し汁は取っておく)
- ② さつま芋は皮をむき、一口大に切り水につける。
- ③ 鍋にさつま芋・昆布・昆布の戻し汁(ひたひたになる位)・しょうゆ・砂糖を入れ、さつま芋が柔らかくなるまで煮る。

わかめ入りかき玉汁

材 料	1人分	4人分
玉ねぎ	25g	100g
えのきたけ	20g	80g
乾燥わかめ	0.5g	2g
溶き卵	1/4個	1個
しょうゆ	1.5g	6g
塩・こしょう	少々	少々
鶏ガラスープ	150cc	600cc

作り方

- ① 玉ねぎはうす切りにする。えのきは石づきを取りばらしておく。わかめは水で戻し、2～3cmに切る。
- ② スープを沸かし、玉ねぎ・えのきを入れ火が通ったらわかめと塩・こしょう・醤油を入れる。
- ③ スープが沸騰したら溶き卵を回し入れ、火を止める。

1人分の栄養素	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	Ca (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
五穀ごはん	246	4.4	0.8	57	5	0.6	0.6	0
鯖のソテー黒酢あん	264	16.9	12.7	824	126	2.8	2.8	1.3
さつま芋と昆布の煮物	74	0.8	0.1	485	49	0.6	2.3	0.5
わかめ入りかき玉汁	34	2.5	1.3	132	16	0.6	1.4	0.9