

# ライフステージ別 更年期セットメニュー ⑦

五穀ごはん 1人分 白米58g 五穀10g



## カジキマグロの香り焼き

| 材 料     | 1人分    | 4人分   |
|---------|--------|-------|
| かじきまぐろ  | 80g    | 320g  |
| こしょう    | 少々     | 少々    |
| ねぎ（みじん） | 大さじ1/2 | 大2    |
| 大葉      | 1枚     | 4枚    |
| 生姜（みじん） | 5g     | 20g   |
| ごま油     | 小さじ1/2 | 小さじ2  |
| ポン酢     | 大さじ1強  | 大さじ4強 |
| レモンライス  | 1枚     | 4枚    |

### 作り方

- ① 魚にこしょうをふっておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、魚を両面焼き酒を回し入れる。
- ③ ねぎ・大葉・しょうがのみじん切りを魚の上にのせて少し蒸し焼きにする。
- ④ 最後にポン酢をまわし入れ、皿に盛り付けレモンを添える。

**\* 茹で野菜やトマトを添えるとよい。**

## ひじきとオクラの酢の物

| 材 料   | 1人分    | 4人分  |
|-------|--------|------|
| 乾燥ひじき | 2g     | 8g   |
| しょうゆ  | 1g     | 4g   |
| オクラ   | 20g    | 80g  |
| みょうが  | 10g    | 40g  |
| A 酢   | 大さじ1/2 | 大さじ2 |
| しょうゆ  | 大さじ1/4 | 大さじ1 |
| 砂糖    | 大さじ1/4 | 大さじ1 |
| 水     | 大さじ1/4 | 大さじ1 |

### 作り方

- ① ひじきは水に戻し、さっと茹でて水気を切り、しょうゆをからめる。
- ② オクラはさつとゆで小口切りにする。
- ③ みょうがは小口切りにする。
- ④ ひじきの水気を切り、オクラとみょうがを合わせ、Aの調味料で和える。

**\* 季節により、人参やきゅうり・えのきなど工夫してみてください。**

## 具だくさん味噌汁

| 材 料   | 1人分   | 4人分   |
|-------|-------|-------|
| じゃがいも | 30g   | 120g  |
| 人参    | 5g    | 20g   |
| 玉ねぎ   | 10g   | 40g   |
| 生しいたけ | 10g   | 40g   |
| 小松菜   | 20g   | 80g   |
| だし汁   | 150cc | 600cc |
| 味噌    | 9g    | 36g   |

### 作り方

- ① じゃがいも・玉ねぎ・しいたけは食べやすい大きさに切る。人参はいちょう切り、小松菜の葉は細切り、茎は2～3cmに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、小松菜以外の野菜を入れて火にかけて、野菜が柔らかくなったら小松菜の茎を入れる。
- ③ 煮立ったら火を弱め、味噌と葉も入れる。

| 1人分の栄養素     | エネルギー<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カリウム<br>(mg) | Ca<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|-------------|-----------------|------------|-----------|--------------|------------|-----------|-------------|-----------|
| 五穀米         | 252             | 3.8        | 0.5       | 44           | 5          | 0.2       | 0.5         | 0         |
| カジキマグロの香り焼き | 142             | 14.8       | 7.5       | 381          | 13         | 0.5       | 0.7         | 0.2       |
| ひじきとオクラの酢の物 | 26              | 1.3        | 1.3       | 191          | 51         | 1.4       | 2.1         | 1.2       |
| 具だくさん味噌汁    | 50              | 2.3        | 0.7       | 314          | 48         | 1.1       | 1.8         | 1.1       |