

ライフステージ別 高齢期セットメニュー ⑧

麦ごはん 1人分 120g



豆腐ハンバーグ

材 料	2人分
豆腐	120g
鶏ひき肉	80g
プロセスチーズ	20g
玉ねぎ	40g
パン粉	10g
卵	10g
油	5.2g
サラダ菜	2枚
プチトマト	6個
しょうゆ	10g
みりん	10g

作り方

- ① 豆腐は水切りしておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、分量の1/4の油を使って炒める。
チーズは5mm角に切る。
- ③ ボールに豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉・卵・チーズを入れてよく混ぜ、ハンバーグの形にする。
- ④ フライパンに残りの油を熱し、③を焼く。
最後にしょうゆとみりんをまわし入れる。
- ⑤ 皿にサラダ菜を敷き④を盛りつけ、トマトを添える。

しめじの友禅あえ

材 料	2人分
しめじ	40g
えのきだけ	60g
糸みつば	20g
しらす干し	10g
かにかまぼこ	40g
マヨネーズ	4g (小さじ1)
ポン酢しょうゆ	小さじ2

作り方

- ① しめじとえのきだけは石づきを取り、房をわけてさっとゆでしておく。
- ② 糸みつばはゆでて2cm長さに切る。
しらす干しは熱湯をかけ、かまぼこはほぐしておく。
- ③ マヨネーズとポン酢しょうゆをあわせておく。
- ④ ボールに①と②を入れ③で和え、器に盛る。

ミルクみそ汁

材 料	2人分
かぶ	60g
かぶの葉	40g
だし汁	240cc
スキムミルク	20g
味噌	12g (小さじ2)

作り方

- ① かぶは皮をむいて半月切りにする。かぶの葉は1～2cmに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、かぶを入れ柔らかくなったら、かぶの葉を加える。
- ③ 味噌とスキムミルクをあわせ、出し汁に溶かしながらいれる。
*** スキムミルクはダマにならないように気をつける。**

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)
麦ごはん	202	3.0	0.4	35	4	0.1	0.4	0
豆腐ハンバーグ	217	16.8	11.3	362	151	1.5	1.1	1.2
しめじの友禅あえ	56	6.1	2.0	280	56	0.6	2.1	1.2
ミルクみそ汁	59	4.7	0.3	350	172	0.8	1.4	0.5