

具だくさんの汁物・煮物 1 品で 栄養バランスを整える



食事を楽しんでフレイル予防

さつま汁



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	87kcal	7.4g	1.3g

材料(1人分)

鶏もも肉 …… 20g	乾しいたけ …… 1g
大根 …… 20g	油揚げ …… 5g
ごぼう …… 6g	生姜・葉ねぎ …… 適宜
こんにゃく …… 10g	だし汁 …… 130cc
人参 …… 10g	麦みそ …… 10g
大豆もやし …… 10g	

作り方

- 乾しいたけは戻してせん切り、鶏肉 1cm角切り、大根・人参・ごぼう・大豆もやし・油揚げ・こんにゃくは適当な大きさに切っておく。
- 大きめの鍋にだし汁としいたけのもどし汁をいれ、具材を順番に加え火を通す。
- 具材に火が通ったら、味噌で味を整え火を止め、おろし生姜・葉ねぎを散らす。

ポイント

- 鹿児島県の代表的な郷土料理、具沢山でいろいろな旨みの相乗効果で、美味しさが詰まったメニューです。

ビーフシチュー



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	405kcal	20.0g	3.0g

材料(1人分)

牛もも肉 …… 70g	ブロッコリー …… 50g
玉ねぎ …… 100g	人参 …… 30g
にんにく …… 1かけ	塩・バター …… 少々
塩・こしょう・植物油 …… 少々	カットトマト …… 20g
	ビーフシチューの素 …… 1かけ

作り方

- 牛肉は塩とこしょうをして、しばらくねかせ、フライパンに油をひいてさっと炒め、取り上げておく。
- 玉ねぎは繊維にそって薄切り、にんにくはすりおろしておく。牛肉を取り上げたフライパンで炒め、カットトマトを加え、さらに炒める。
- 肉を鍋に戻し、**2**とひたひたの水を加え、一緒にコトコト煮込む。
- 人参はグラッセ、ブロッコリーは鮮やかに塩茹でし、付け合せ用に準備して**3**と共に盛り付ける。

ポイント

- 肉類はスタミナアップの食材です。じゃがいもや人参・マッシュルームなどたっぷりの野菜と煮込んでも重宝します。

具たくさんの汁物・煮物 1 品で 栄養バランスを整える

ラタトゥユ



材料(1人分)

なす …… 50g	カットトマト(缶)…50g
南瓜 …… 30g	にんにく …… 2g
玉ねぎ …… 30g	植物油 …… 2g
パプリカ(黄) …… 20g	コンソメ …… 2g
ピーマン …… 10g	濃口醤油 …… 2g
エリンギ …… 10g	パセリ …… 少々

作り方

- 野菜は全て大きめの乱切りにそろえておく。
- 鍋に油をひき、みじん切りのにんにくで香りつけし、ピーマン以外の野菜をさっと炒める。
- ひたひたの水を加え中火で煮込み、火が通ったらコンソメ・カットトマトを加え、更に煮込む。
- ピーマン・かくし味の醤油を加えパセリをふる。

ポイント

- 夏野菜の洋風煮込み料理です。完熟トマトをそのままたっぷり使っても、美味しく仕上がります。
- トマトの酸味が疲れを癒します。

筑前煮



材料(1人分)

鶏もも肉(皮つき) …… 50g	こんにゃく …… 30g
濃口醤油 …… 2g	さやいんげん …… 5g
みりん …… 2g	だし汁 …… 80cc
大根 …… 50g	ごま油 …… 5g
人参 …… 20g	濃口醤油 …… 4g
ごぼう …… 20g	みりん …… 1g
里芋 …… 40g	砂糖 …… 1g

作り方

- 鶏肉は1口大に切り調味料に漬け込んでおく。
- 野菜は乱切りにし軽く茹でておく。
- 鍋にごま油をひき鶏肉を一旦取り上げ、替りに野菜を一度に入れ炒め、水を加えて煮込む。
- 野菜に火が通ったら、鶏肉を戻し調味し、中火で煮込みさやいんげんを散らす。

ポイント

- 野菜たっぷりの定番の家庭料理です。
- ごま油の風味が食欲増進、いろいろな野菜を使いましょう。



ぶりときのこのみぞれ汁



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	177kcal	12.8g	1.1g

材料(1人分)

ぶり	50g	醤油	5g
大根	80g	酒	15g
深ねぎ	30g	塩	0.3g
まいたけ・しめじ	40g	だし汁	100cc

作り方

- 1 ぶりの切り身は2cm角に切り薄塩をしておく。
- 2 いろいろなきのこは小房にわけ、食べ易い大きさに切っておく。
- 3 だし汁を煮立て、ぶり・きのこ類を一度にいれて煮立てる。火が通ったら調味料で味を整え、たっぷりの大根おろしを加える。
- 4 薄く斜め切りした深ねぎを添えて出来上がり。

ポイント

- ・鍋ものとしても楽しめる冬のメニューです。大根はいろいろな調理に使われますがおろして使うことで、意識しないうちにたっぷりとることができます。塩味だけでも美味しく、減塩メニューにもなります。

チンジャオ大根



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	171kcal	9.8g	1.5g

材料(1人分)

大根	50g	ごま油	5g
パプリカ(赤・黄)...	20g	オイスターソース...	10g
ピーマン	15g	濃口醤油・酒・中華味	
豚ロース	40g		少々
塩・こしょう・かたくり粉			少々

作り方

- 1 大根・パプリカ・ピーマンは5cm長さのせん切り、豚肉は1cm幅に切る。
- 2 全ての材料を一挙にごま油で炒め、調味料を加え炒りつける。最後にオイスターソースを加え味を整える。

ポイント

- ・たっぷり野菜の代表的な簡単メニューです。オイスターソースは牡蠣を主原料とする中華料理の調味料です。野菜の炒め物などによく使われますが、少量でしっかりと牡蠣の旨味を楽しむことができます。

作り置きや乾物を活用する

凍り豆腐のそぼろ煮



栄養価	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
大さじ1あたり	33kcal	1.3g	0.3g

材料(出来上り量(約350g))

凍り豆腐		60g	[麦みそ 大さじ2 淡口醤油 ... 大さじ1 酒 大さじ3 砂糖 大さじ3
人参		90g	
植物油		大さじ3	

作り方

- ❶ 凍り豆腐はお湯で戻し、みじん切りにする。人参も同じようにみじん切りにしておく。
- ❷ フライパンに油を熱し❶を弱火で炒める。
- ❸ からからの状態になったら調味料を加え、弱火で練り上げる。

ポイント

- ・肉類の代わりに凍り豆腐を使ったヘルシーな炒め味噌です。
- ・1回に大さじ1～2杯程度が適量です。
- ・ご飯に合う保存食です。

ひじきと大豆のカラフルサラダ



栄養価	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1食あたり	53kcal	3.6g	0.8g

材料(1人分)

干しひじき		3g	[淡口醤油 4g 酢 3g 砂糖 1g
きゅうり		10g	
人参		5g	
ホールコーン	...	10g	
えだ豆		10g	
茹で大豆		10g	

作り方

- ❶ 干しひじきは戻して、さっと茹でておく。
- ❷ きゅうり・人参はさいの目切りにしておく。
- ❸ 人参・ホールコーン・えだ豆・茹で大豆はさっと茹でて冷まし、調味料に漬け込む。
- ❹ 材料をすべて和える。

ポイント

- ・ひじきは鉄やカルシウム・マグネシウムの多いお勧めしたい食品です。
- ・密封容器に入れて冷蔵保存すれば、長期保存できます。



しらす入りのり佃煮



栄養価 大さじ1あたり	エネルギー 30kcal	たんぱく質 1.6g	食塩相当量 0.7g
----------------	-----------------	---------------	---------------

材料(出来上り量(約380g))

あおさ	28g	しいたけもどし汁	250cc
しらす干し	28g	だし汁(鰹4%)	250cc
乾しいたけ	14g	水あめ	70g
		濃口醤油	大さじ2・½
		すりごま	14g

作り方

- 1 乾しいたけはゆっくりと戻しせん切り、しらす干しは熱湯をかけておく。
- 2 ししいたけの戻し汁とだし汁を合わせ、あおさ・しらす干し・しいたけを入れ、ゆっくりと煮詰める。
- 3 水気がなくなったら、水あめ・醤油を加え、さらに煮詰め、すりごまで和える。

ポイント

- ・鹿児島のは春は青さ摘みから始まります。板状に乾燥して1年中いただくことができます。自分流ののりの佃煮を作ってみませんか。
- ・水気がなくなってから調味料を入れることが作り方のポイントです。

マイふりかけ



栄養価 1食あたり	エネルギー 29kcal	たんぱく質 3.2g	食塩相当量 0.7g
--------------	-----------------	---------------	---------------

材料(1人分)

小松菜	20g	淡口醤油	2g
桜えび	2g	みりん	1g
しらす干し	5g		
白胡麻	2g		

作り方

- 1 小松菜はみじん切りにし、ラップをせずレンジで1分間熱する。さらにかき混ぜて交互に1分間ずつ加熱し、乾燥するまで繰り返す。
- 2 1に桜えび・しらす干し・白胡麻を加え調味し再度レンジ加熱を繰り返す。

ポイント

- ・自分好みの手作りふりかけを作ってみましょう。
- ・小松菜や高菜・紫蘇の葉なども、レンジを使えば短時間で香りも残り、彩りもきれいなふりかけを作ることができます。

季節を楽しむ ～春～



つわぶきの炒めもの



栄養価 1食あたり	エネルギー 106kcal	たんぱく質 4.0g	食塩相当量 0.8g
--------------	------------------	---------------	---------------

材料(1人分)

つわぶき(皮なし) … 50g	だし汁 …… 大さじ1
厚揚げ …………… 30g	砂糖 …… 小さじ1/3
生しいたけ …… 10g	酒 …………… 小さじ1
ごま油 …………… 大さじ1/3	淡口醤油 …… 小さじ1/3
	濃口醤油 …… 小さじ1/3

作り方

- 1 つわぶきは5cmに切り、薄い塩水で軽く茹で、水にさらしてあく抜きをしておく。
- 2 厚揚げ・生しいたけは薄く切る。
- 3 鍋にごま油をひき、具材を炒め、火が通ったら調味料を入れて水気がなくなるまで炒りつける。

ポイント

- ・つわぶきは鹿児島の春を知らせる山菜です。
- ・最近は栽培されたものも多く余りあくも強くないのですが、自然の山野で採ったものは、米のとぎ汁で軽く茹で、十分に水にさらしましょう。

洋風ちらし



栄養価 1食あたり	エネルギー 433kcal	たんぱく質 14.0g	食塩相当量 1.6g
--------------	------------------	----------------	---------------

材料(1人分)

米(ご飯1人180g) … 80g	プロセスチーズ … 10g
レモン汁(食酢) … 10g	卵(砂糖・塩・油 適宜)
塩 …………… 0.8g	…………… 20g
砂糖 …………… 5g	人参 …………… 10g
菜の花 …………… 30g	きゅうり …… 10g
ハム …………… 10g	
飾り(白胡麻・絹さや・刻み海苔・紅生姜など)	

作り方

- 1 ご飯は硬めに炊き、すし飯を作る。人参はイチヨウ切り・菜の花は長さを切り揃え茹でしておく。きゅうりもイチヨウ切り・ハム・チーズは小さな角切りにしておく。
- 2 卵は好みの味で炒り卵を作っておく。
- 3 すし飯に具材を加えざっくりと切るように混ぜる。
- 4 器にきれいに盛り付け出来上がり！

ポイント

- ・洋風の具材を使ったちらし寿司です。具材に手間がかからず、簡単にできます。
- ・仕上げに白胡麻・絹さや・刻み海苔・紅生姜などでトッピングして、楽しいメニューに！

季節を楽しむ ～夏～



冷たい吸い物



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	63kcal	4.2g	0.8g

材料(1人分)

卵(塩適量) … 1/2個	塩 …………… 1g
だし汁(昆布・かつお)	淡口醤油 …… 少々
…………… 120cc	そうめん(乾) …… 5g
	きゅうり ……… 15g
	レモン全果(吸い口)
	…………… 少々

作り方

- 1 だし汁は一番だしを丁寧にとり、調味料で味を整え、冷やしておく。
- 2 卵はメ卵(下記ポイント参照)、そうめんは少し硬茹で、きゅうりは好みの飾り切りにし、椀だねにする。
- 3 お椀に椀だねを盛り汁を張る。吸い口を添える。

ポイント

◎メ卵の作り方

- ・卵は少量の塩を加えしっかりと割りほぐす。
- ・小さめの鍋にお湯を沸かし、とき卵を穴杓子を通して、ゆっくりと落とす。
- ・浮き上がった卵をざるに広げたぬれ布巾の上に全部すくい上げ、布巾ごと巻きすの上に広げ筒状に形を整えて巻く。冷えたら切り分ける。

夏野菜カレー



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	526kcal	18.0g	2.0g

材料(1人分)

米(ご飯1人分180g)	にがうり ……… 20g
…………… 80g	玉ねぎ ……… 30g
鶏もも肉 ……… 50g	人参 ……… 20g
南瓜 ……… 30g	植物油 ……… 3g
なす ……… 50g	水 ……… 150cc
ピーマン ……… 20g	カレールー(1人分1片)
	…………… 18g

作り方

- 1 材料はすべて一口大に切りそろえておく。
- 2 鍋に油をひき、全ての材料を一気に炒め、水を加えじっくりと火が通るまで煮込む。
- 3 火が通ったらカレールーを入れ、ことこと煮込む。

ポイント

- ・夏野菜が意外とカレーの具材に適していることをご存知ですか?この他へちまなども…。ルーだけを別に煮込んで、ソテーした夏野菜をトッピングとして飾っても、カラフルに仕上がります。

季節を楽しむ ～秋～



おはぎ



栄養価 1個あたり	エネルギー 146kcal	たんぱく質 2.8g	食塩相当量 0.1g
--------------	------------------	---------------	---------------

材料(18個分)

【ご飯】

もち米 …… 2カップ
水 …… 2カップ強
砂糖 …… 小さじ2
塩 …… 小さじ1/5

【小豆あん】

小豆(乾) …… 150g
砂糖 …… 180g
水あめ …… 100g
塩 …… 少々

作り方

- 1 水洗したもち米は水に30分浸漬し炊飯する。十分蒸らしたら砂糖・塩を加え軽く潰す。
- 2 浸漬しておいた小豆は一度沸騰させ煮汁を捨てあく抜きをする。水を加え中火でことこと煮る。
- 3 よく煮えてから調味料を加え練り上げる。
- 4 あんを18等分し濡れ布巾に広げご飯をのせる。
- 5 茶巾絞りのように形よく仕上げる。

ポイント

- ・炊き上がったご飯に砂糖を加え潰しておくほうが硬くなくて済みます。あんは焦げないように根気よく作りましょう。

秋満載ホイル焼き



栄養価 1食あたり	エネルギー 111kcal	たんぱく質 13.2g	食塩相当量 0.7g
--------------	------------------	----------------	---------------

材料(1人分)

紅鮭 …… 50g	深ねぎ …… 30g
酒 …… 3g	人参 …… 10g
しめじ …… 10g	銀杏 …… 5g
生しいたけ …… 10g	絹さや …… 3g
えのきだけ …… 10g	麦みそ …… 6g
	酒 …… 3g

作り方

- 1 鮭は酒をふりかけねかせておく。きのこ類は石づきをとり一口大、深ねぎ・人参は好みに切っておく。
- 2 ホイルに具材を並べ、開けたとき楽しくなるよう銀杏や絹さやをトッピング、調味料をかける。
- 3 ホイルをしっかり閉じ180℃で12分程度蒸し焼き。

ポイント

- ・秋は種々のきのこが旬、旨みを楽しませてくれます。秋鮭と一緒に味噌味で蒸し焼きにします。水分がしっかり残り、高齢者にも食べやすいメニューです。



しめ鯖



栄養価 1人分40g	エネルギー 136kcal	たんぱく質 7.4g	食塩相当量 0.6g
---------------	------------------	---------------	---------------

材料(1尾分)

首折れ鯖 …… 1尾(約230g)	A	酢 …………… 300cc
粗塩 …… 重量の約5% (小2強)		地酒 …… 大さじ1
		だし昆布 … 約5cm
		レモン(薄切り) … 2枚

作り方 ※新鮮な鯖が手に入ったら挑戦！

- 1 鯖は3枚に卸し、粗塩をたっぷりとふり、ラップで包んで冷蔵庫で2時間ねかす。その後酢洗いして塩を流す。
- 2 1を調理酢Aに浸け1～2時間冷蔵庫でねかす。
- 3 鯖を取り出したら余分な酢をふきとり、中骨と皮を除く。適当な厚さに切る。

* 調理酢A: 酢と地酒を一緒にして沸騰させる。粗熱をとり昆布・レモンを入れる。

ポイント

- ・鯖は魚の王さま、栄養素の質・量とも優れた食材です。それだけに傷みやすい魚、新鮮なものが手に入ったらぜひ挑戦してください。生姜やわさび・小ねぎなど添えて、楽しんでください。

豆乳鍋



栄養価 1食あたり	エネルギー 312kcal	たんぱく質 26.9g	食塩相当量 1.6g
--------------	------------------	----------------	---------------

材料(1人分)

白身魚 …………… 40g	人参 …………… 20g
豚もも肉(しゃぶ用) …………… 30g	えのきだけ …… 20g
木綿豆腐 …… 50g	生しいたけ …… 10g
白菜 …………… 40g	調製豆乳 …… 100cc
水菜 …………… 20g	練り胡麻 …… 8g
春菊 …………… 20g	麦みそ …… 10g
	淡口醤油 …… 3g
	酒 …………… 5g

作り方

- 1 具材は普通の鍋料理の材料を準備する。
- 2 だし汁と同量の豆乳と調味料を合わせスープを作る。(焦げ易いので中火で加熱)
- 3 葉物の野菜などは一度下茹でしておくが良い。

ポイント

- ・豆乳は、大豆をすりつぶし絞った後の豆腐製造の1段階前のものです。
- ・調整豆乳と無調整豆乳がありますが、どちらも使えます。調理用には無調整の方が、良いでしょう。

おいしい減塩の調理法を学ぶ

なすと豚肉の さっぱり炒め



材料(1人分)

豚もも肉(薄切り)...	60g	なす	100g
濃口醤油	1.5g	レモン	10g
酒	1g	麵つゆ	6g
生姜	2g	葉ねぎ	5g
かたくり粉	10g		
ごま油	5g		

作り方

- 1 豚肉は3cm程度に切り生姜醤油に30分程度漬け込む。なすは粗く皮をむき乱切りにし、あく抜きし水気を拭いておく。
- 2 豚肉はかたくり粉をはたき、ごま油で表面を焼く。
- 3 豚肉を取り上げ、同じフライパンでなすとイチヨウ切りにしたレモン半量を炒め、麵つゆを絡ませる。
- 4 品良く器に盛りスライスしたレモン、葉ねぎを添える。

ポイント

- ・豚肉は疲労回復のビタミンB群が多く、夏バテに最適、相性の良いなすと組み合わせました。
- ・レモンと一緒に炒めることでさっぱり感を添えて薄味でいただきます。

韓国風かば焼き



材料(1人分)

魚切り身	60g	焼肉のたれ	8.5g
酒	1.5g	ピーマン	5g
薄力粉	1.5g		
植物油	2.5g		

作り方

- 1 魚は酒をふりしばらく置き薄力粉をふる。フライパンに油をひき、両面をこんがり焼く。
- 2 熱いうちに焼肉のたれをまんべんなくからませる。
- 3 切ったピーマンは油で表面を焼き、焼肉のたれで味付けし、盛り合わせる。

ポイント

- ・魚は切り身でも小魚でも何でも使えます。簡単にできることも便利です。
- ・下味無しで表面にしっかり味付けすることで減塩に繋がります。



豚肉のマーマレードソースかけ



栄養価	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1食あたり	164kcal	11.6g	0.9g

材料(1人分)

豚ロース(しゃぶ用)	50g	だし(肉の茹で汁)	大さじ2
にんにく・塩	適量	酒	5g
スイートコーン	10g	黒酢	5g
にがうり	30g	塩	適量
ミニトマト	50g	マーマレード	小さじ1

作り方

- 1 豚肉は、にんにくと少量の塩を入れただし汁でさっと茹でる。中わたをとったにがうりも薄切りにし、スイートコーンと一緒に残りのだし汁で茹でる。トマトは1/2カットにする。
- 2 調味料とだしを合わせてソースを作る。
- 3 器に肉を中心に盛り合わせ、ソースをかける。

ポイント

- ・マーマレードを加えソースを作ること、爽やかな風味のある味の濃いソースが出来上がります。
- ・口当たりのよさが減塩に繋がります。

鯖の黒酢ソテー



栄養価	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1食あたり	258kcal	16.3g	0.8g

材料(1人分)

鯖切り身(酒少々)	70g	玉ねぎ	30g
薄力粉	8g	しめじ	20g
にんにく	1g	塩・こしょう	少々
植物油	3g	白ワイン	15g
ミニトマト	30g	黒酢	8g
		淡口醤油	1g
		砂糖	2g

作り方

- 1 鯖は酒をふりかけておく。にんにくはみじん切り。
- 2 ミニトマトは2つ割・玉ねぎはスライス・しめじは小房に分けておく。
- 3 鯖に薄力粉をはたき、フライパンで、先ににんにくを炒めた油で両面を焼く。火が通ったら一度取り上げ、同じフライパンで野菜を炒め調味料を加えサッと炒める。鯖の上から野菜ソテーをのせる。

ポイント

- ・酢の利用は減塩にも役立ちますが、魚の臭みが気になる方は、酢の力を利用しましょう。臭みも解消され、そのうえ鯖のように脂肪の多い魚も口当たりよく食べやすくなります。

1日の食塩量は8g未満を目標に

ポイント

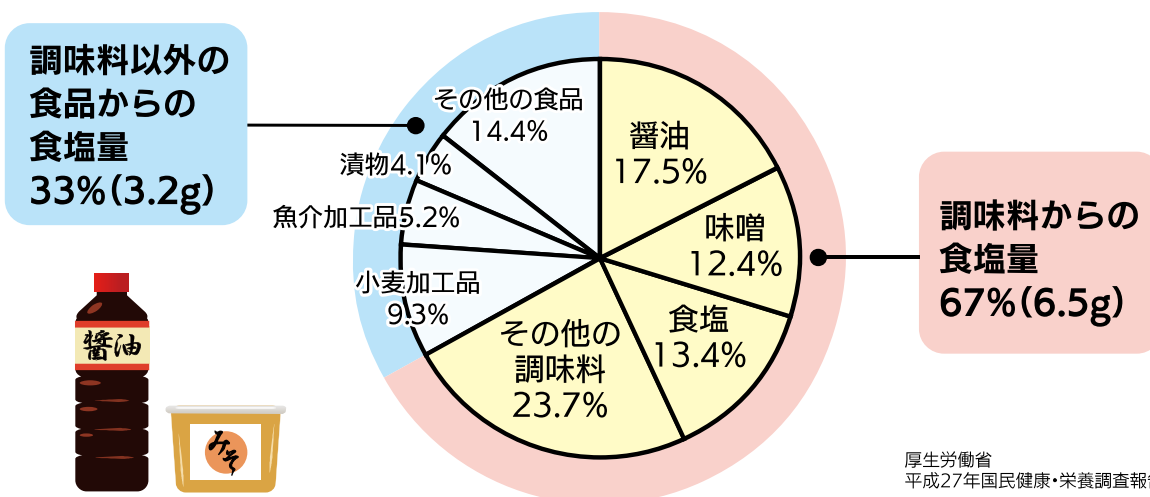
「食塩」1日2g減を！

「食塩」を今よりも1日2グラム減らしましょう。

国民健康・栄養調査によると、1日に摂取している食塩の約7割を醤油、味噌などの調味料からとっています。

調味料からとる食塩を減らすことが、食塩2g減への近道です。

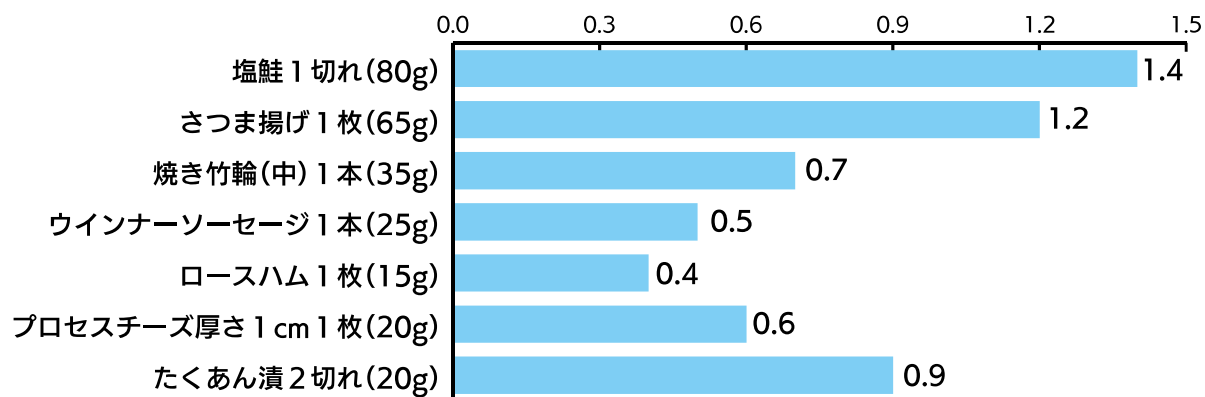
▶ 食塩の食品群別摂取構成 平成27年(総数)



加工食品の食塩量

練り製品(かまぼこなど)、加工食品(ハム、ベーコン、塩鮭など)も食塩量の多い食品です。食べる量に気をつけましょう。

▶ 食品に含まれる食塩相当量(g)



日本食品成分表 七訂 本表編 2017より