

# バランスメニュー

～フレイル対策にもおすすめ～



## 【1 人分】

主 食 ごはん  
主菜副菜 鶏肉のみぞれ煮  
副 菜 こまつなのみそマヨ炒め  
その他 さつまいも茶巾

エネルギー	633kcal
たんぱく質	26.0g
脂 質	20.5g
食塩相当量	2.4g
野 菜 量	195g

## 【主食】 ごはん

(1 人分 203kcal 食塩相当量 0g)

材料 (1 人分)  
ごはん 130g



### お米のとぎ方

#### ポイント

★米は水に入れた瞬間から吸水を始めるので、最初の水は米がぬか臭くならないように、手早くさっと洗って水を捨てると風味がよく炊けます。

★強くゴシゴシ洗うと米がひび割れてしまうこともあるのでやさしく洗います。

- ・米をざるに入れ、水をたっぷり入れたボールに浸す。ざるの中で米を軽く混ぜたら、すぐにざるを持ち上げてボールの水を捨て、新しい水を入れる。同様にざるをボールに浸し、円を描くように10回ほど洗い、水をかえながら濁りが薄くなるまでこの作業を2～3回くり返す。

## 【主菜副菜】鶏肉のみぞれ煮

(1 人分 257kcal 食塩相当量 2.0g 野菜量 145g)

### 材料 (2 人分)

鶏もも肉	200g		こしょう	適量
れんこん	80g		めんつゆ	大さじ2
しめじ	50g		(3倍濃縮)	
大根	140g	A	酒	小さじ1
かいわれ大根	10g		水	150g
しょうが	10g			

### 《つくり方》

- れんこんは皮をむいて0.5mm幅のいちよう切りにし、分量外の酢水につけておく。(フライパンに入れる前に軽く水で流す。  
かいわれ大根は根を切り落として半分の長さに切る。  
しめじは石づきをとり、ほぐす。
- 鶏もも肉は一口大に切り、こしょうをふる。
- 大根、しょうがをそれぞれすりおろす。(別々にしておく)
- フライパンで鶏もも肉を皮目から焼く。
- 火が通ったら、れんこんを加えて炒める。1～2分炒めたら、しめじを加えて炒める。
- おろしたしょうがとAを入れ煮立ったら、ふたをして弱火で5分煮る。
- 大根おろしを加え、軽く混ぜ合わせる。
- 器に盛り、かいわれ大根をのせる。

### ポイント

- ★大根おろしを加えてから混ぜすぎると色が濁ったように見えるので、軽く混ぜるようにしましょう。
- ★ほかの野菜やきのこを入れてもOK！大根を買ったときに葉がついていたら、ぜひ入れてみましょう！ビタミンやカルシウムが多く含まれていておすすめです！

大根おろしで消化にもよく、しょうがで体もぽかぽかに！  
冬にぴったりの主菜です♪

## 【副菜】こまつなのみそマヨ炒め

(1 人分 58kcal 食塩相当量 0.3 g 野菜量 50 g)

### 材料 (2 人分)

こまつな	60g	
にんじん	40g	
油揚げ	10g	
カットわかめ	0.4g	
B	マヨネーズ	小さじ1
	みそ	小さじ2/3
	酒	小さじ1
	油	小さじ1/2

### 《つくり方》

1. カットわかめを分量外の水で戻す。戻したら水を切っておく。
2. 小松菜は 5cm 幅、にんじんは細切り、油揚げは 1cm 幅の短冊切りにする。
3. フライパンに油をひき、にんじんを入れて炒める。
4. にんじんがやわらかくなったら油揚げ、小松菜、わかめを加えて炒める。
5. 合わせておいた B を入れ、全体になじむまでさっと炒める。  
器に盛りつける。

### <メモ欄>

## 【その他】さつまいも茶巾

(1人分 115kcal 食塩相当量 0g)

### 材料(2人分)

さつまいも	130g
牛乳	大さじ2
砂糖	小さじ4
黒ごま	適量

### 《つくり方》

1. さつまいもの皮をむき、1.5cm 角に切って水につけておく。
2. 1 を水から取り出し、耐熱容器に移してラップをして5分加熱する。
3. やわらかくなったらフォークでつぶし、牛乳、砂糖を加えて混ぜる。
4. 粗熱をとる。
5. 2等分にしてラップで形を整え、黒ごまをのせる。

### ★ひとくちメモ★

#### ◆おやつにもぴったり！さつまいも茶巾◆

秋～冬が食べごろのさつまいもを使用し、ほんのり甘く、満足感があり、エネルギーもしっかりとることができます。本日のように食事の中でとるのも良いですが、見た目以上に満足感があるので食事ではなくおやつとして食べるのも Good！

1回の食事量が多く食べられない方は、補食として取り入れてみるのも良いです！

本日は食事の中の一つとして紹介したため、ご飯の量を少し減らしています。  
ご自身の食べられる量や時間帯に合わせて調整しながら、楽しく食事をしましょう！