

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「低栄養予防レシピ」～

最近「食が細くなってきたな」と思う方注目！高齢期になると食事の量が少なくなり、低栄養のリスクが高まります。しっかり食べて活動量を増やし、早めの対策をしていきましょう。

●1日に組み合わせたいたんぱく質食品の目安量♪

- 肉 類 … 60～70g（豚肉なら薄切り3枚程度）
- 魚 介 類 … 80g（切り身1切れ程度）
- 卵 … 50g（Mサイズ1個程度）
- 牛 乳 … 200ml（コップ1杯程度）
- 大豆製品 … 木綿豆腐なら100g（1/4丁程度） 納豆なら40g（1パック）

大葉たっぷり鶏つくね（4人分）

材料	4人分
鶏ひき肉	400g
長ねぎ	10cm
大葉	8枚
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
鶏がら顆粒だし	小さじ1
塩	少々
ごま油	大さじ2

〈作り方〉

- ①ボウルに鶏ひき肉と調味料Aを加えてよく練る。
- ②長ねぎと大葉をみじん切りにして①に合わせて更によく混ぜる。
- ③②にごま油を加えてよく混ぜて、8等分して丸い小判型にする。
- ④熱したフライパンに③を並べて焼き色がつくまで中火で両面焼く。

栄養成分（1人分）
エネルギー 286kcal
塩 分 0.6g



ポイント👉

ミンチ状のもの（つくね、肉団子など）は柔らかいので食べやすいです。
ひき肉にしっかり味を入れるため、具材と調味料をよく混ぜ合わせましょう。

かぼちゃとブロッコリーの豆乳スープ

(4人分)

〈作り方〉

材料	4人分
かぼちゃ	200g
ブロッコリー	100g
豆乳	160ml
バター	8g
顆粒コンソメ	6g
水	400ml
こしょう	少々

A

- ①かぼちゃは一口大に切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②鍋にバターを溶かしてかぼちゃを炒め、Aを加えてふたをする。沸騰後、弱火にして7～8分煮て、ブロッコリーを加えて2～3分煮る。
- ③豆乳、こしょうを加え、ひと煮立ちさせる。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 70kcal

塩分 0.6g

ポイント

ポタージュ系のスープはとろみがあり飲みやすいです。
豆乳を加えることで手軽にたんぱく質がとれます。

