

ブロッコリーの鰹節マヨ和え

材 料 2人分

ブロッコリー.....1/2株
ツナ缶.....1/2缶
かつお節.....1/2袋(1g)
マヨネーズ.....大さじ2



作 り 方

- ① ブロッコリーを小房に分ける。鍋に湯を沸かし、ブロッコリーを約3分茹でる。茹で上がったたら、取り出して水気を切る。
- ② ボウルにツナ、マヨネーズ、かつお節を入れて混ぜる。そこにブロッコリーを加え、全体的に混ぜる。

野菜や果物に多く含まれるビタミンA・C・Eは抗酸化作用が強く、がんを予防します。1日350gを目標に野菜をとりましょう。

1人分栄養価 : エネルギー 138kcal 塩分 0.4g

鶏肉のマヨ照り焼き

材 料 3人分

鶏むね肉・・・1枚(240g)
サラダ油・・・小さじ1
酒・・・大さじ1
塩・・・適量
こしょう・・・適量
マヨネーズ・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1
(付け合わせ)
レタス・・・1枚
トマト・・・1/2個



作 り 方

- ① 鶏むね肉の皮を剥ぎ、一口大に切る。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①と酒を加えて炒める。
- ③ ★を合わせておき、②に加えてさっと炒める。塩・こしょうで味を整える。

野たんぱく質は、病原体を攻撃する免疫細胞を作ります。
免疫力を高めるために、たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・
大豆製品等の主菜をしっかりとりましょう。

1人分栄養価 : エネルギー 149kcal 塩分 0.7g

キャベツと芽ひじきのサラダ

材 料 2人分

キャベツ・・・・・・・・70g
人参・・・・・・・・15g
芽ひじき(乾燥)・・1g
ツナ・・・・・・・・1/2缶
ポン酢・・・・・・・・大さじ2
ごま油・・・・・・・・適宜



作 り 方

- ① キャベツと人参を千切りにし、さっと茹でる。
- ② ①、水で戻した芽ひじき、ツナ、ポン酢、ごま油を混ぜ合わせる。

野菜や海藻類などに多く含まれる食物繊維は、コレステロールを減らす役割があります。旬の野菜を活用しながら、脂質異常症を予防しましょう。

1人分栄養価 : エネルギー 32kcal 塩分 1.3g
食物繊維 1.0g

豚しゃぶそうめん

材 料 2人分

そうめん(乾).....120g
豚ロース.....120g
ねぎ.....10g
みょうが.....10g
トマト.....2分の1
めんつゆ(4倍濃縮)・・大さじ2
水.....180cc



作 り 方

- ① ねぎとみょうがを千切りにする。トマトはへたを切り取り、1cm角に切る。
- ② 豚ロースを食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。
- ③ そうめんを茹でて冷水にとり、水気を切る。
- ④ 器に③を盛り、その上に①、②を乗せる。めんつゆと水を合わせたものかける。

豚肉に多く含まれるビタミンB1は、疲労や体力回復に役立ちます。豚肉を活用して、暑い夏を乗り切りましょう。

1人分栄養価 : エネルギー 374kcal 塩分 2.3g

鯖缶とトマトのおろしポン酢

材 料 2人分

鯖缶・・・1缶
トマト・・・1個
ねぎ・・・15g
大根・・・4cm
ポン酢・・・大さじ1と1/3



作 り 方

- ① トマトを食べやすい大きさに切り、ネギを千切りにする。大根はおろす。
- ② 鯖缶の水を切り、器に入れる。トマトを盛り、大根おろしをかける。
- ③ ポン酢をかけ、ネギを盛り付ける。

鯖やサンマなどの青魚には、不飽和脂肪酸のDHAやEPAが多く含まれ、記憶力向上、認知症予防に役立ちます。青魚を活用して、認知症を予防しましょう。

1人分栄養価 : エネルギー 197kcal 塩分 1.7g

エリンギとハム、きゅうりの中国風和え物

材 料 3人分

エリンギ・・・・・・・・・・1パック(100g)
ロースハム薄切り・・4枚
きゅうり・・・・・・・・・・1/2本
酢・・・・・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・1つまみ

★



作 り 方

- ① エリンギは手で細く裂いて耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけてレンジで600wで3分程加熱する。
- ② ハムを半分に切り、7mm幅に切る。きゅうりを千切りにする。
- ③ ボウルに★を混ぜ合わせ、①、②を加えて和える。

旬のエリンギは、脂質や糖、ナトリウムを排出する働きがある食物繊維を多く含みます。旬の食材を活用しながら、生活習慣病を予防しましょう。

1人分栄養価 : エネルギー 61kcal 塩分 0.5g

お豆とさつま芋のクリームチーズ和え

材 料 2人分

さつま芋・・・・・・・・・・中1本(150g)
※ミックスビーンズ・・1/2缶(50g)
※ツナ缶・・・・・・・・・・1/2缶
※クリームチーズ・・・・30g
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・少々



作 り 方

- ① さつま芋をサイコロ大に切り、ラップを軽くかけ、レンジで600w約4分半加熱する。
- ② ボウルにミックスビーンズ、汁を切ったツナ缶を加え、クリームチーズで和える。塩・こしょうで味を整える。

たんぱく質は、肉・魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれます。これらの食品を食事に取り入れてたんぱく質をしっかり摂り、フレイルを予防しましょう。
※たんぱく質が多く含まれる食品

1人分栄養価 : エネルギー 223kcal 塩分 0.5g
たんぱく質 7.3g

レンコンのカレー蒸し

材 料 2人分

にんじん・・・・・・・・1／3本
椎茸・・・・・・・・2個
油・・・・・・・・小さじ2
カレー粉・・・・・・・・小さじ1／2
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
ケチャップ・・・・・・・・小さじ1
水・・・・・・・・大さじ1と1／3



作 り 方

- ① レンコン、にんじんをいちょう切りにする。椎茸は6等分に切る。
- ② フライパンに油を熱し、①をさっと炒める。
- ③ ★を混ぜ合わせ、フライパンに加えて蓋をし、弱火で約10分蒸し焼きにする。蓋をとり、強火で軽く炒める。

よく噛んで食べることで肥満や生活習慣病を予防したり、胃腸の働きを促進することができます。一口30回を目標によく噛んで食べましょう。

1人分栄養価 : エネルギー 119kcal 塩分 0.7g

かぼちゃとヨーグルトのサラダ

材 料 2人分

かぼちゃ・・・・・・・・・・1／8個
プレーンヨーグルト・・20g
レーズン・・・・・・・・・・10g
マヨネーズ・・・・・・・・15g
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々



作 り 方

- ① ブロッコリーを小房に分ける。鍋に湯を沸かし、ブロッコリーを約3分茹でる。茹で上がった後、取り出して水気を切る。
- ② ①に★を加え、混ぜる。

腸内には、たくさんの免疫細胞があります。ヨーグルトや納豆などの発酵食品を取り入れて腸内環境を整え、免疫力をアップしましょう。

1人分栄養価 : エネルギー 154kcal 塩分 0.2g

豆乳味噌汁

材 料 2人分

しめじ・・・・・・・・30g
ほうれん草・・・・1/4束(50g)
にんじん・・・・・・・・30g
豆乳・・・・・・・・160cc
だし汁・・・・・・・・140cc
味噌・・・・・・・・小さじ2



作 り 方

- ① ほうれん草を3cmの長さに切る。しめじは石づきを取ってほぐし、にんじんは薄くいちょう切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したらほうれん草、にんじん、しめじを加える。
- ③ 豆乳を加え、味噌を溶き入れる。

味噌汁に豆乳を加えることでまろやかになり、おいしく減塩
できます。血圧が高くなりすぎないように日頃から減塩を意識
し、ヒートショックを予防しましょう。

1人分栄養価 : エネルギー 61kcal 塩分 0.8g

ごぼうのごま酢和え

材 料 2人分

ごぼう・・・・・・・・・・1／2本（100g）
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
すりごま・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1／2
酢・・・・・・・・・・大さじ2／3



作 り 方

- ① ごぼうの皮をこそぎ落とし、4cm幅に切る。沸騰したお湯で約3分茹でる。
- ② ①をめん棒で叩き、縦半分に割る。
- ③ ★をボウルに加えて合わせ、②を加えて混ぜる。

腸内にはたくさんの免疫細胞があり、食物繊維は免疫を高める善玉菌を増やします。ごぼうや切干大根などの食物繊維を多く含む食品を取り入れ、免疫力をアップしましょう。

1人分栄養価 : エネルギー 75kcal 塩分 0.7g

豆腐ステーキ

材 料 2人分

木綿豆腐・・・・・・・・・・1丁
薄力粉・・・・・・・・・・適宜
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
小口ねぎ・・・・・・・・・・適量
かつお節・・・・・・・・・・適量
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・・・大さじ1



作 り 方

- ① 木綿豆腐を食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーで包んで水気を切る。全体に薄力粉をまぶす。
- ② フライパンにごま油をひいて中火にかけ、①を加えて両面を焼く。
- ③ ②★を加え、全体に馴染ませる。
- ④ 器に盛り付け、小口ねぎ、かつお節を散らす。

！ 幸せホルモンと呼ばれるセロトニンには、精神を安定させる働きがあります。セロトニンの分泌に必要な「トリプトファン」は豆腐や納豆などの大豆製品に多く含まれています。普段の食事に大豆製品を上手に取り入れてみましょう。

1人分栄養価 : エネルギー 191kcal 塩分 1.1g