

～低栄養予防メニュー～

☆ささみしそチーズ春巻き

(材料) 4本分

ささみ	3本
青しそ	4枚
スライスチーズ	2枚
春巻きの皮	4枚
こしょう	適宜
酒	少々
小麦粉	小さじ1
水	小さじ1
油	適宜
ポン酢	小さじ2

(作り方)

- ① ささみは筋を取り、一口大にそぎ切りし、こしょう・酒をふっておく。
スライスチーズは半分に切る。
- ② 小麦粉を水で溶き、のりを作る。
春巻きの皮にチーズ・ささみをのせ、少し離して青しそを置き、下から2回巻いた後(ア・イ)、左右を折りこみ(ウ・エ)、最後まで巻き上げ、のりをつけてとじる。
- ③ フライパンに多めの油(底が見えない程度)を入れ、弱火でこんがり焼き色がつくまで焼く。
火が強いと表面は焦げるが、ささみの中まで火が通らないので、じっくり火を通すようにする。

☆野菜のピクルス

(材料) 2人分

にんじん	60g
きゅうり	1/2本
水	大さじ2
米酢	大さじ2
A 砂糖	大さじ1・1/2
あればローリエ	1枚
塩	1つまみ
・ビニール袋	

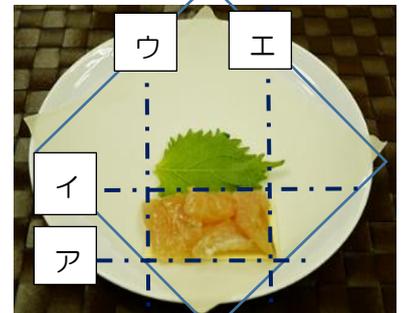
- ① にんじんときゅうりはピーラーで薄くむき、ビニール袋に入れる。
- ② Aを鍋に入れ弱火にかけ、砂糖が溶けたら火を止め、①の袋に注ぎ20分程おく。

たんぱく質充実メニュー



一日に必要なたんぱく質の半分以上をこのメニューで摂ることができます！

スイートチリソース、ケチャップ、からし、マスタードなども合います



☆白菜とツナの煮びたし

(材料) 2人分

白菜	150g (1枚半)
人参	20g
ツナ缶 (小)	1/2缶
卵	1個
だし汁	100ml
しょうゆ	小さじ1

(作り方)

- ① 白菜はザク切り、人参はせん切りにする。
- ② 鍋にだし汁と人参を入れ、煮立ったら白菜とツナ缶をほぐしながら汁ごと加え、蓋をして煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、しょうゆで味を調える。
- ④ ③を煮立て、溶きほぐした卵を全体に回し入れ、半熟になったら蓋をして蒸らす。

主菜の量が少ないかな…と思ったら、卵や缶詰、乳製品や大豆製品などを加えると、手軽にたんぱく質の量を増やせます。

岩倉市食の健康づくり推進員考案
『季節の野菜料理 プラス1品集』より
*保健センターで常時配布しています



☆かぼちゃの白玉団子

(材料) 2人分

白玉粉	40g
かぼちゃ	40g
水	小さじ3~
つぶあん	30g



おやつで
エネルギー補給◎
かぼちゃの栄養も
とれて嬉しい♪

(作り方)

- ① かぼちゃは種をとって一口大に切り、耐熱皿に並べて水をふり、ふんわりとラップして、火が通るまで電子レンジ600Wで1分半程加熱する。
皮をとり、つぶしてペースト状にする。
- ② 白玉粉に①を加え、水を少しずつ加えてよく混ぜ合わせ、耳たぶぐらいの固さにする。
- ③ 直径3cmぐらいの団子にして、真ん中をくぼませる。
たっぷりの熱湯に入れ、すべての団子が浮いてから1分ぐらいゆで、水にとる。
水を切って器に盛り、つぶあんをかける。

