

高齢者向けお弁当レシピ



** 献立名 **

- わかめご飯
- ばくだんつくね
- さんま山椒煮
- 明太サラダ
- こんにゃくとゴボウの煮物
- かぼちゃの甘煮
- ごま味噌和え
- フルーツ

主食1.5つ(SV)

副菜2つ(SV)

主菜2つ(SV)

牛乳 0.5つ(SV)
果物

高齢者向け弁当栄養価
(1食分)

エネルギー 570Kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 15.3g	食塩相当量 2.3g	カルシウム 219mg	鉄 3.3mg	食物繊維 6.9g
------------------	----------------	-------------	---------------	----------------	------------	--------------

ばくだんつくね

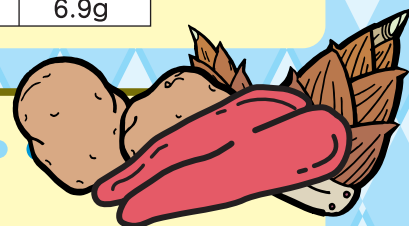
☆分量<4人分>

- 豚ももひき肉 ……60g
- 鶏むねひき肉 ……40g
- ねぎ ……20g
- たけのこ ……12g
- 干し椎茸 ……1枚
- 干しひじき ……0.8g
- うずら卵 ……4個
- しょうが汁 ……少々
- A 椎茸戻し汁・小さじ1½
- 酒 ……小さじ1弱
- サラダ油 ……小さじ1

- 大根 ……20g
- しょうゆ ……大さじ½
- みりん ……小さじ1
- 酒 ……小さじ1弱
- B 砂糖 ……ひとつまみ
- 椎茸戻し汁・小さじ2強
- 片栗粉 ……小さじ1強
- 水 ……小さじ1½

☆作り方

- 1.椎茸・ひじきは戻し、ねぎ・たけのことともにみじん切りにする。
- 2.うずら卵はゆでて皮をむく。
- 3.肉に調味料Aと1の材料を入れ良く混ぜ合わせうずら卵を芯にして、丸くまとめる。
- 4.天板にオーブンペーパーを敷き、180℃のオーブンで7~8分、中に火が通るまで焼く。
- 5.あら熱をとったら、ラップをかけ冷ます。
- 6.大根おろしに調味料Bを加えひと煮立ちさせ、ばくだんつくねにからめる。



明太サラダ

☆分量<4人分>

- じゃがいも(中) ……1個
- 人参 ……20g
- マヨネーズ ……大さじ1
- 辛子明太子 ……8g

☆作り方

- 1.じゃがいも・人参は千切りにして、軽く(シャキシャキ感を残して)塩ゆでする。
- 2.明太子とマヨネーズを混ぜソースを作り、1を入れて和える。

* 歯ごたえを出すためには、メイクイン種を使用すると良い

ごま味噌和え

☆分量<4人分>

- 切り干し大根 ……12g
- 人参 ……20g
- 高野豆腐 ……8g
- さやいんげん ……24g

- A すりごま ……12g
- 砂糖 ……小さじ1弱
- みそ ……小さじ2
- 酢 ……小さじ1½

☆作り方

- 1.高野豆腐は戻して細切り、切り干し大根も戻して良く洗い5cm位に切る。
- 2.1をだし汁で軽く煮て、水気をきっておく。
- 3.人参は千切りにし、人参とさやいんげんはゆでておく。
- 4.調味料Aを合わせ2・3を入れて和える。

〔(株)大森食品と共同開発〕