

# 元気な高齢者向けお弁当レシピ

高齢になってくると消化・吸収機能が衰えてきますので、良質なたんぱく質を含む食品を毎食きちんと食べることはとても大切です。このお弁当はたんぱく質をとるために肉・魚・大豆製品・卵・乳製品の食材を使っています。家庭での食事は特定の食材に偏らないようにして、高齢者に良いといわれている魚や大豆製品だけではなく、肉、卵、乳製品も1日にバランスよく食べるようにしましょう。



主食1.5つ(SV)

副菜2つ(SV)

主菜2つ(SV)

牛乳・乳製品 (SV) 果物0.5つ (SV)

## 献立名

ご飯

鯖(さわら)の煮付け

わかめのさっと煮 コンソメ風味

麻婆茄子

ブロッコリーと茹で卵のサラダ

里芋と高野豆腐の含め煮

果物(オレンジ)

1食分の弁当栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
638kcal	26.3g	18.3g	187mg	5.6g	2.5g

## 鯖の煮付け

<材料> 1人分

鯖 …………… 40g  
 みりん …………… 小さじ $\frac{1}{2}$   
 しょうゆ …………… 小さじ1

<作り方>

- 鍋にみりん、しょうゆ、だしを入れ火にかける。
- 煮立ったら弱火にして鯖を入れ5分程度煮る。



## 麻婆茄子

<材料> 2人分

茄子 …………… 60g  
 豚ひき肉 …………… 20g  
 生姜 …………… 4g  
 しょうゆ …………… 小さじ $\frac{3}{4}$   
 豆板醤 …………… 少々  
 ピーマン …………… 20g  
 葱 …………… 10g  
 ごま油 …………… 小さじ1  
 砂糖 …………… 小さじ1強  
 片栗粉 …………… 小さじ $\frac{3}{4}$

<作り方>

- 茄子は縦半分になり、格子状に切り込みを入れ、さらに横半分に切る。ピーマンは一口大に切る。葱、生姜はみじん切りにする。
- 鍋にごま油を入れ、葱と生姜を炒める。香りがしてきたら豚ひき肉を入れてよく炒める。
- さらに茄子、ピーマンの順に鍋に入れて炒めて、野菜に火が通ったら、豆板醤を入れて炒める。
- 砂糖、しょうゆを加えて水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

## ブロッコリーと茹で卵のサラダ

<材料> 2人分

ブロッコリー …………… 60g  
 茹で卵 …………… 40g  
 ロースハム …………… 20g  
 プロセスチーズ …………… 10g  
 マヨネーズ …………… 大さじ1弱  
 プチトマト …………… 2個

<作り方>

- ブロッコリーは一口位の大きさに切り、茎は周りの固いところをのぞいて1cm角に切る。茎の部分を最初に茹で、沸騰したら房の部分を入れてさっと塩茹でする。
- 卵を固茹でして、つぶす。
- ロースハム、プロセスチーズは1cm位に切る。
- ブロッコリーの茎のところと、さました②と、③を合わせ、マヨネーズで和える。
- ④を盛り付けしてブロッコリーの房のところと、プチトマトを飾る。