

# 高齢者向けお弁当レシピ



高齢者向け弁当栄養価 (1食分)	エネルギー	たんぱく質	塩分相当量	食物繊維
	510Kcal	24.2g	2.7g	5.6g

## \*\* 献立名 \*\*

- ちらし寿司
- かじきまぐろの香草焼
- 豚挽肉の大葉焼
- かぼちゃの甘煮
- なすの揚げ浸し
- オクラのソテー
- 人参の煮付け
- 冬瓜のカニあんかけ
- 酢の物
- フルーツ

主食1つ(SV)

副菜2つ(SV)

主菜2.5つ(SV)

牛乳 果物  
0.5つ(SV)

### かじきまぐろの香草焼

☆分量<4人分>

まかじき30g切身・4切	コショウ …… 少々
生バジル …… 2g	オリーブオイル …… 2.8g
玉ねぎ …… 40g	白ワイン …… 6g
塩 …… 0.8g	

☆作り方

1. まかじき切身はオーブンにクッキングシートを敷いて、そのまま焼く。
2. 生バジルと玉ねぎはフードプロセッサー等で細かく刻み、塩・コショウ・オリーブオイル・白ワインを加えて、更に混ぜる。
3. 焼きあがったかじきに2を塗り、温めたオーブンで2~3分焼く。

### 豚挽肉の大葉焼

☆分量<4人分>

豚挽肉 …… 100g	砂糖 …… 4g
鶏卵M …… 1/3ケ	醤油 …… 4g
白いりごま …… 2g	大葉 …… 2枚
白甘味噌 …… 6g	サラダ油 …… 0.8g

☆作り方

1. 豚挽肉・鶏卵・白いりごま・味噌・砂糖・醤油を良く混ぜ合わせる。
2. 1を4等分して、手にサラダ油を塗り形を整え、大葉1/2枚を巻く。
3. オーブンにクッキングシートを敷き、両面を焼く。

### 冬瓜のカニあんかけ

☆分量<4人分>

冬瓜 …… 120g	醤油 …… 8g
カニ正肉 …… 40g	みりん …… 4g
だし汁 …… 120g	片栗粉 …… 2.8g

☆作り方

1. 冬瓜は皮をむき、種を除き、食べやすい大きさに切る。
2. だし汁を沸騰させ、1を加えて煮る。  
(冬瓜には味付けしません)
3. だし汁に醤油・みりんを加え、カニ正肉を入れ、片栗粉でとろみをつける。