

高齢者向けお弁当レシピ

このお弁当は元気で活動的な男性のためのお弁当です。

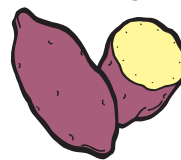
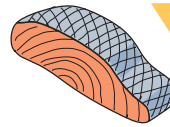


高齢者向け弁当栄養価

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
691kcal	20.4g	17.8g	121mg	5.5g	2.6g

献立名

十穀ごはん
和風ミートローフ
鮭のマリネ竜田揚げ風
野菜の煮合せ
さつま芋のごま和え
リンゴのコンポート



主食 2つ (SV)

副菜 2つ (SV)

主菜 2つ (SV)

牛乳・乳製品
果物
0.5つ (SV)

和風ミートローフ

<材料> 2人分

豚ひき肉…………… 60g
玉ねぎ…………… 40g
小松菜…………… 40g
生姜汁…………… 少々
卵…………… 3g
小麦粉…小さじ1/3
A パン粉…小さじ1
塩…………… 0.5g
こしょう… 0.1g

大根おろしソース
大根おろし… 60g
出汁…………… 40cc
醤油…………… 小さじ2
みりん…小さじ1½
片栗粉…………… 小さじ2
サニーレタス…………… 2枚

<作り方>

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。小松菜は茹でて細かく切り水気をきる。
- 2 豚ひき肉とAを粘りが出るまで混ぜたら、1を混ぜて、鉄板に流して形を整える。
- 3 180℃のオーブンで30分焼く。
- 4 出汁に醤油、みりん、片栗粉を入れて混ぜ、火にかける。トロミが出たら、大根おろしを入れて一煮立ちさせる。
- 5 器にサニーレタスを敷き、焼き上がった3を食べやすい大きさに切つてのせ、4をかける。

鮭の竜田揚げマリネ風

<材料> 2人分

生鮭(30g)…………… 2切
片栗粉…………… 小さじ2弱
揚げ油…………… 適量
イタリアンドレッシング… 20cc

A 玉ねぎ…………… 30g
赤ピーマン… 16g
黄ピーマン… 16g
青ピーマン… 16g
塩…………… 少々

<作り方>

- 1 Aの野菜をそれぞれ2mmほどにスライスしてから塩もみして、しんなりしたら洗って水気を絞る。イタリアンドレッシングにつけ込む。
- 2 生鮭はキッチンペーパーで水気を拭き、片栗粉をまぶす。粉をはたいて170～180℃の油で揚げる。
- 3 熱いうちに1につけ込む。

さつま芋のごま和え

<材料> 2人分

さつま芋…………… 50g 砂糖…………… 小さじ1
白ごま(すり)…………… 小さじ2 塩…………… 少々

<作り方>

- 1 さつま芋を2cmぐらいの銀杏切りにして茹でる。
- 2 白ごま、砂糖、塩を合わせて1と和える。