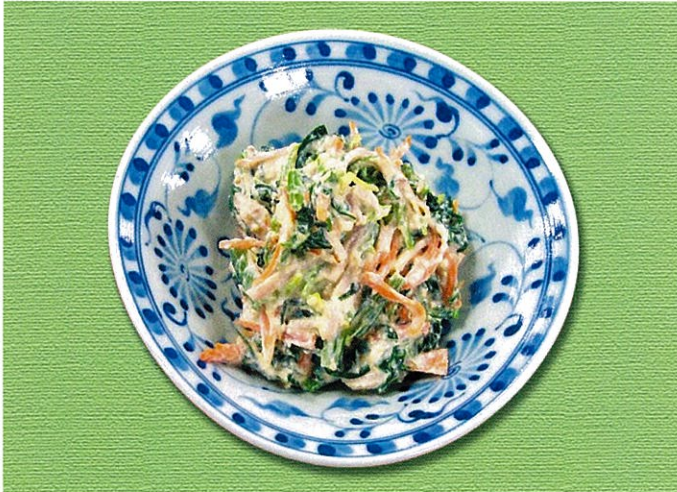


高齢者に喜ばれる料理

青菜の白和え



木綿豆腐・・・良質なたんぱく質が豊富。大豆より消化吸収が良い。
 ほうれん草・・・βカロテン、ビタミンC、鉄が豊富。
 ゴマ・・・脂質の構成はリノール酸などの不飽和脂肪酸。老化防止に効果のあるビタミンEを含む。

<材料> 2人分 (調理時間20分)

木綿豆腐・・・・・・・・・・・・・・ 100g
 ハム・・・・・・・・・・・・ 30g にんじん・・・・ 60g
 ほうれん草・・・・ 60g 春菊・・・・ 40g
 根三つ葉・・・・ 40g しょうゆ・・・・ 少々
 マヨネーズ・・大さじ2/3 砂糖・・・・小さじ1
 薄口しょうゆ・・・・・・ 大さじ2/3
 すりゴマ・・大さじ1/2 練りゴマ・・小さじ1/2
 練り辛子・・小さじ1/3 塩・・・・・・・・ 少々

<1人分の栄養価>

エネルギー	168kcal	たんぱく質	8.7g
食物繊維	3.6g	塩分	1.6g

<作り方>

- 豆腐は電子レンジで1分加熱し、キッチンペーパーで水けをきる。
- ほうれん草、春菊、根三つ葉はゆでて、水けをきり少量のしょうゆをふりかけ、更に水けをきり1cmの長さに切る。
にんじん、ハムは千切りにする。
- すり鉢、またはフードプロセッサーで1の豆腐とaをいれてすり混ぜ、2の野菜とハムとにんじんを加え、全体をあえる。

<材料> 2人分

とりもも肉(皮なし)・・・120g 塩、こしょう・・・・少々
 小麦粉・・・・・・・・ 適宜
 キャベツ・・・・・・・・・・・・ 120g
 トマト・・・・・・・・ 80g なす・・・・・・・・ 1/2本
 玉ねぎ・・・・・・・・ 80g にんにく・・・・ 1かけ
 油・・・・・・・・大さじ1/3 スープ・・・・ 150cc
 ケチャップ・・・大さじ1 塩、こしょう・・・・少々
 パセリ・・・・・・・・ 少々

<1人分の栄養価>

エネルギー	152kcal	たんぱく質	13.5g
食物繊維	2.6g	塩分	1.4g

<作り方>

- とりもも肉は一口大に切り塩とこしょうをふる。
- たまねぎとニンニクはみじん切りにする。トマトとなすは1cm角に切る。
- キャベツは2cmのざく切りにして電子レンジにかける。
- フライパンに油をいれて、玉ねぎとニンニクを炒める。
- 1のとりもも肉に小麦粉を薄くまぶし、4に入れて両面を焼く。
- 5にスープ、調味料、トマト、なすをいれて煮込む。
- キャベツを6にいれて煮込む。
- パセリをみじん切りにしてちらす。

鶏肉と野菜の煮込み



最後にブロッコリーをいれてもきれい。
 その他の野菜や、いろいろなきのこをいれても美味しい。

