

# 元気な高齢者向け弁当

「百歳茶話(栄養と料理)」によると百寿者とは100歳を超える高齢者のことをいい、その数は年々急速に増えています。百寿歳の方々は栄養状態が良く、生活習慣病の方は少ないようです。元気で高齢期を過ごすためには栄養状態が良いことは大切なことです。このお弁当にも牛肉のしぐれ煮や天ぷらが入っているように、魚や野菜だけではなく、肉料理や油を使用した料理も適量は食べるようにしましょう。



## 献立名

ご飯  
 鯖(さわら)の塩焼き  
 牛肉とごぼうのしぐれ煮  
 小松菜ともやしのおかか和え  
 天ぷら  
 果物(オレンジ)

主食1.5つ(SV)

副菜2.5つ(SV)

主菜2つ(SV)

牛乳・乳製品 (SV)  
 果物 (SV)  
 0.5つ (SV)

### 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
654kcal	21.6g	19.4g	122mg	5.2g	2.5g

## 牛肉とごぼうのしぐれ煮

### <材料> 2人分

牛肉 …… 60g	A	砂糖 …… 大さじ $\frac{1}{2}$
ごぼう …… 40g		しょうゆ …… 大さじ1
しめじ …… 40g		酒 …… 小さじ1
人参 …… 20g		
生姜 …… 2g		

### <作り方>

- ごぼう、人参は拍子切りにして茹でる。しめじは石づきを取りほぐしておく。生姜は千切りにする。
- 鍋にAと生姜を入れて煮汁を作り、ごぼう、人参の順に入れて煮込む。
- ごぼうが柔らかくなったら、しめじと牛肉を入れて煮る。

## 小松菜ともやしのおかか和え

### <材料> 2人分

小松菜 ……	80g
もやし ……	40g
しょうゆ ……	小さじ1
かつおぶし ……	少々

### <作り方>

- 小松菜は3cmぐらいに切り、もやしと一緒に茹でる。
- しっかり水気を絞ってからしょうゆとかつお節を混ぜる。

## 天ぷら

### <材料> 2人分

さつまいも ……	60g
れんこん ……	40g
天ぷら粉 ……	大さじ1
揚げ油 ……	適宜

### <作り方>

- さつまいも、れんこんは1cm幅の輪切りにして、水にさらす。
- 天ぷら粉を水で溶く。
- ①の水気をふき、②の衣を薄くつけて、揚げる。