

カレーソースでいろいろさわやか 魚のカレーソース

魚のカレーソース



香味料で塩分カット!

塩分1.5g エネルギー 216kcal

材料

[1人分]

魚	70g	280g
塩・こしょう	少々	1g
油	小さじ1	小さじ4
玉ねぎ	20g	80g
にんにく	少々	少々
カレー粉	小さじ1/4	小さじ1
小麦粉	小さじ1/2	小さじ2
コンソメ(顆粒)	1g	4g
湯	1/4カップ	1カップ
油	小さじ1	小さじ4
パセリ	2g	8g

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにし油を熱した鍋でしんなりと炒める。
- カレー粉と小麦粉を入れてよく炒め、コンソメを湯で溶いたスープを注ぎ、混ぜ合わせる。
- 煮立ったら弱火で煮て、塩・こしょうで味を整えカレーソースをつくる。
- ②魚に塩・こしょうを振り、フライパンに油をひいて焼く。
- ③④にカレーソースをかけ、パセリを散らす。

和風サラダ



ごまとしょうががおいしさアップのポイント!

塩分0.5g エネルギー 36kcal

材料

[1人分]

レタス	30g	120g
きゅうり	20g	80g
にんじん	10g	40g
わかめ(生)	5g	20g
すりごま	小さじ1/4	小さじ1
〈ドレッシング〉		
酢	小さじ1	小さじ4
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
しょうが	2g	8g
ごま油	小さじ1/2	小さじ2

作り方

- ①野菜はすべてせん切りにする。水に放してパリッときさせ、水をきる。
- ②わかめは洗い、塩抜きをする。さっとゆでて食べやすい大きさに切る。
- ③野菜とわかめとすりごまを合わせ器に盛り、よく混ぜ合わせたドレッシングをかける。



たんぱく質で筋肉作り

若い方から高齢な方まで、身体の筋肉を作るためにはたんぱく質が欠かせません。特に、高齢になると筋力低下による転倒、骨折、フレイル(虚弱)予防のためにもたんぱく質の摂取が大切です。

トータル
塩分
3.3
g

トータル
エネルギー量
677
kcal

*エネルギー、塩分は1人分です

このメニューは
ごはん(150g)
を含みます
エネルギー
252kcal

トマトスープ



トマトは加熱するとうま味がアップ!

塩分1.0g エネルギー 69kcal



材料

[1人分] [4人分]

ベーコン	5g	20g
玉ねぎ	10g	40g
じゃがいも	20g	80g
トマト	30g	120g
にんじん	10g	40g
コンソメ(固形)	少々	1/2個
水	150cc	600cc
塩	少々	小さじ1/2
こしょう	少々	少々
油	小さじ1/2	小さじ2
ねぎ	2g	8g

作り方

- ①ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・にんじんは1cm角に切る。トマトは熱湯にくぐらせて水につけ皮をむき、1cm角に切る。
- 鍋に油を熱してベーコンと玉ねぎをしんなり炒め、残りの野菜を加えて炒める。
- ③④にコンソメと水を加え、煮立ったらあくをとり、煮る。
- ④野菜が煮えたら塩・こしょうで味を整える。



小松菜の蒸しパン



見た目も鮮やかなカルシウムたっぷりおやつ

塩分0.3g エネルギー 104kcal
カルシウム50mg

作り方

- 蒸し器に水を入れ火にかけておく(ふたにふきんをかけておくと水滴が落ちない)。
- 耐熱容器にバターを入れ、ラップをして20秒ほどレンジにかける(湯せんでもよい)。
- 小松菜はきれいに洗い、水気を切り3cmくらいに切る。
- 小松菜と牛乳をミキサーにかける。
- ボウルに卵を割り入れ泡だて器でよくほぐし、④を混ぜ合わせる。
- ホットケーキミックスを振り入れて、ヘラで底からざっくり混ぜる。溶かしバターを加え軽く混ぜる。
- ⑥⑦をカップに入れ、蒸気の十分に上がった蒸し器に並べ、強火で15分蒸す。

材料

[10個分]

小松菜	100g
牛乳	100cc
ホットケーキミックス	200g
卵(M)	1個
バター	20g