

はっらっ！！シニアクッキング

令和5年度
山形市保健所
山形市食生活改善推進協議会

ごはん 150g

さば缶トマトカレー

<材料>

さば水煮缶	200g	トマト缶(カット)	340g
玉ねぎ	100g【106g】	油	4g(小さじ1)
しめじ	60g【66g】	コンソメ	2g(小さじ2/3)
大豆水煮缶	40g	中濃ソース	20g
しょうが	12g【15g】	カレールウ	20g
にんにく	4g		

<作り方>

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。しめじは石づきを除いて2cm長さに切る。
しょうが、にんにくをすりおろす。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、トマト缶と軽く水気を切ったさば缶を加え、木べらでほぐす。大豆を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ ③にコンソメ、中濃ソースを加えて混ぜる。カレールウがよく溶けたら火を止める。
- ⑤ ごはんと一緒に盛り付ける。

材料は4人分です ※ () は計量スプーン、【 】 は廃棄込みの分量

水分補給は忘れずに！！

- ・食事の時は、お茶や汁物を飲みましょう。
- ・間食のときなど、こまめに水分をとりましょう。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
一食分 (デザート除く)	494kcal	19.2g	16.4g	2.3g
デザート	66kcal	0.6g	0.1g	0.0g

コールスローサラダ

<材料>

キャベツ	160g【184g】	A	酢	32g(大さじ2・小さじ1/2)
にんじん	48g【50g】		塩	1.6g(ミニスプーン1)
ロースハム	20g		砂糖	3.2g(小さじ1)
粒コーン	24g		マヨネーズ	32g(大さじ3)
			こしょう	少々

<作り方>

- ① キャベツとにんじんは千切りにする。ハムは食べやすい大きさに切る。
- ② Aを合わせて、キャベツとにんじんを混ぜ合わせて20分くらい置く。
- ③ 水分が出てくるので、固く絞って水気を切る。
- ④ コーン、ハムを合わせて、マヨネーズとこしょうで和える。

フルーツポンチ

<材料>

バナナ	80g【112g】
キウイフルーツ	80g【92g】
黄桃(缶)	80g
黄桃(缶のシロップ)	40mL
サイダー	120mL

<作り方>

- ① バナナ、キウイフルーツ、黄桃を一口大に切る。
- ② 器に①、缶詰のシロップ、サイダーを入れ、軽く混ぜる。
※サイダーは食べる直前に入れる。

季節の果物でアレンジ自在！

→さくらんぼ、すいか、ラフランス etc.