

シニア大学1年生

平成30年10月2日

**主菜「高野豆腐の磯辺焼き」**

材料（4人分）

高野豆腐・・・・・・・・・・・・・・・・4枚

Ａ　卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個

白だし・・・・・・・・・・・・大さじ1

焼のり・・・・・・・・・・・・・・・・・大2枚

サラダ油・・・・・・・・・・・・・・大さじ１

Ｂ　しょうゆ・・・・・・・・・大さじ1/2

　　　みりん・・・・・・・・大さじ1・1/2

　 水・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

おろし生姜・・・・・・・・・・・・・8g

豆苗・・・・・・・・・・・・・・・・・・80g

作り方

1. 高野豆腐は40℃のお湯で戻して横半分に切り固く絞っておく。
2. Aを①の高野豆腐に吸わせる。
3. 焼きのりを縦長4等分に切り、②を巻いて馴染ませたら、サラダ油を熱したフライパンでゆっくりと焼き色がつくまで焼く。
4. 仕上げにBを加えて中火で煮しめる。火を止める前に豆苗を入れ、火を通す。
5. 器に盛り、豆苗を添える。

**エネルギー　171kcal ／ たんぱく質 12g ／ 脂質 6.2g ／食塩相当量 0.8g**

**汁物「けんちん汁」**

材料（4人分）

大根・・・・・・・・・・・・・・・・・・80g

人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g

玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・80g

豚肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g

じゃがいも・・・・・・・・・・・・・100g

ごぼう・・・・・・・・・・・・・・・・・40g

油揚げ・・・・・・・・・・・・・・・・・10g

だし汁 ・・・・・・・・・・・・・・・550ml

油・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ１

うすくちしょうゆ・・・・・・大さじ1/2

酒・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ２

塩・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/6

作り方

1. ごぼうは“ささがき”にし、水にさらす。大根と人参はいちょう切り、じゃがいもは厚めのいちょう切り、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。油揚げは短冊切りにする。
2. 鍋に油を入れて熱し、肉を炒める。次いで、大根、人参、玉ねぎ、じゃがいも、ごぼうを加え炒める。
3. だし汁を加えたら油揚げを入れ、材料がやわらくなるまで、アクをとりながら煮る。
4. 調味料を加え、煮立たせる。

**エネルギー　105kcal ／ たんぱく質 4.0g ／ 脂質 5.2g ／ 食塩相当量 1.0g**

**副菜「ごまあえ」**

材料（4人分）

キャベツ・・・・・・・・・・・・・・240g

しめじ・・・・・・・・・・・・・・・・・・80g

人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g

ツナ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・70g

砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

すりごま・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

作り方

①しめじは1つずつにさく。キャベツと人参は、しめじと同じくらいの長さで細切りにする。

②①をゆで、しっかり水気を切る。

③②とツナを混ぜ、砂糖、塩、しょうゆを加えて和える。全体になじんだら、すりごまを加えてさらに和える。

**エネルギー　80ｋcal ／ たんぱく質5.0g ／ 脂質 5.0g ／ 食塩相当量0.8g**

**デザート「甘酒プリン」**

作り方

①粉寒天と甘酒、牛乳を鍋に入れ、中火にかけてかき混ぜながら煮溶かす。

②鍋のふちがふつふつし始めたら火を弱め、さらに沸騰するまでかき混ぜる。沸騰してから2分以上かき混ぜたら火を止め、粗熱をとる。

③いちごジャムと水を混ぜ、煮溶かし、冷ましておく。

④②を一人分ずつの型に流し入れて固める。

⑤型から抜き、器に盛り、②をかける。

材料（4人分）

粉寒天　・・・・・・・・・・・・・・・3g

甘酒　・・・・・・・・・・・・・150㏄

牛乳　・・・・・・・・・・・・・350㏄

いちごジャム　・・・・・・・・20g

水　・・・・・・・・・・・・・・・・60㏄

**エネルギー101ｋcal ／ たんぱく質3.6g ／ 脂質 3.4g ／ 食塩相当量0.2g**

**＊主食：ごはん150g**

**（エネルギー252ｋcal ／ たんぱく質3.8g ／ 脂質 0.5 ／ 食塩相当量0g）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 |
| 献立の合計 | 709kcal | 28.4g | 20.3g | 2.8g |

○１食の摂取基準

※身体活動レベルⅡの場合（座位が中心だが、家事や軽い運動を行う習慣がある）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 |
| 献立の合計 | | 709kcal | 28.4g | 26% | 2.8g |
| 男  性  目  安 | 50-60代 | 816kcal | 20g～ | 20～30% | 2.6g |
| 70代以上 | 733kcal |
| 女  性  目  安 | 50-60代 | 633kcal | 17g～ | 2.3g |
| 70代以上 | 583kcal |

１食の摂取基準



目安は、「日本人の食事摂取基準2015年版」　身体活動レベルⅡでの値

食塩の目安は長野県の目標値