

冬の食生活

煮物、みそ汁を添えて

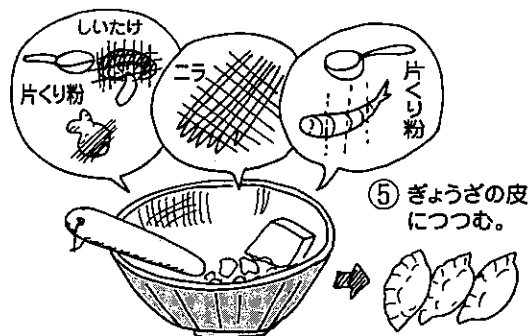
作り方

海鮮ぎょうざ

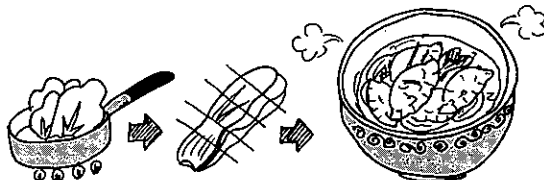
材料(1人分)…分量

- はんぺん…… 1/2枚
- 干しいたけ…… 2枚
- にら…… 1/4束
- しょうが…… 1かけ
- 片くり粉…… 少々
- えび…… 3尾
- 片くり粉…… 少々
- ブイヨン…… 1/2個
- しょうゆ…… 少々
- こしょう…… 少々
- チンゲンツァイ…… 1/2束
- しょうが汁…… 少々
- ねぎ…… 少々

- ① 干しいたけは、水でもどし、みじん切り。にら、しょうがもみじん切りする。
- ② はんぺんは、すりこぎでつぶす。
- ③ えびは3つに切り片くり粉をまぶす。
- ④ ①の野菜類に片くり粉をまぶす。



- ⑤ ぎょうざの皮につつむ。
- ⑥ チンゲンツァイは、さつと茹で3cmに切る。
- ⑦ 鍋にC1 1/2の水とブイヨンを入れ沸騰したら⑤を入れ4~5分煮る。
- ⑧ 火が通ればしょうゆ、こしょうで味を整え、しょうが汁、ねぎをちらす。



エネルギー 234kcal
たん白質 16.3g
脂肪 0.5g
塩分 2.3g

冬の食生活

牛乳でカルシウムを上手に取りましょう

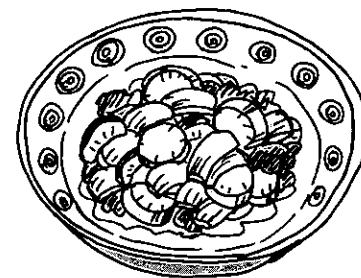
作り方

貝柱のミルク煮

材料(1人分)…分量

- チンゲンツァイ… 1株
- 生しいたけ…… 1枚
- 油…… 適量
- 塩…… 少々
- 水…… 大さじ2
- スープの素… 小 1/3
- 帆立貝柱…… 2ヶ
- こしょう…… 少々
- 牛乳…… 1/4カップ
- 水溶き片くり粉… 少々

- ① チンゲンツァイは葉と莖に分けて莖は4つ割り。
- ② しいたけ、莖をせん切りし、葉を炒める。
- ③ 貝柱とチンゲンツァイの葉をAのスープを加え入れふたをして蒸し煮する。
- ④ 牛乳がひと煮立ちしてから、水溶き片くり粉でトロミを付ける。



エネルギー 260kcal
たん白質 19.2g
脂肪 4.3g
塩分 1.3g

冬の食生活

昆布だしでさけ、豆腐、根菜類をみそ味で、わかめときゅうりの酢の物、浅漬を添えて食べよう

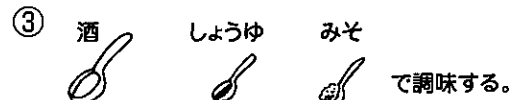
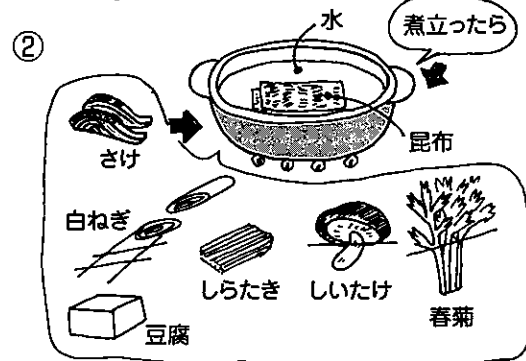
石狩なべ

材 料(1人分)…分量

- 生さけ(三枚おろし)…小1切
- さといも……………1個半
- にんじん……………1/10本
- 大 根……………1/30本
- 白ねぎ…………… 1/5本
- しらたき……………1/10玉
- 生しいたけ……… 1枚
- 春 菊…………… 1/7束
- 焼豆腐…………… 1/5丁
- 〔 水…………… 1 $\frac{1}{2}$ カップ
- 〔 昆布…………… 1枚
- 〔 酒…………… 大さじ1
- 〔 みそ…………… 小さじ1 $\frac{1}{2}$
- 〔 しょうゆ(濃)… 小さじ $\frac{1}{2}$

エネルギー 245kcal
たん白質 18.7g
脂 肪 8.0g
塩 分 1.4g

作 り 方



冬の低脂肪食

あっさりした和風の野菜を添えて

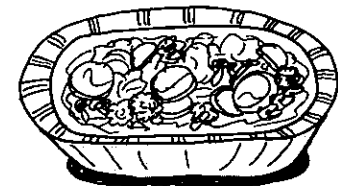
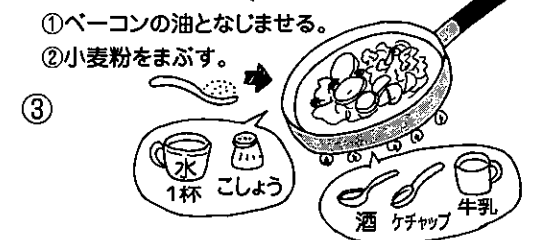
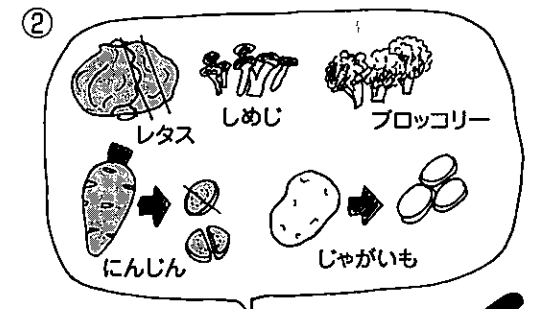
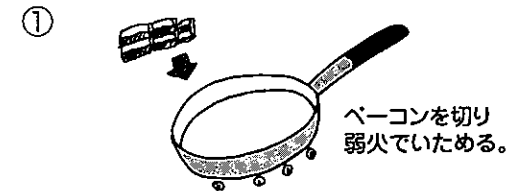
作 り 方

ほっこりミルク煮

材 料(1人分)…分量

- レタス…………… 1/4コ
- しめじ…………… 1/2コ
- ブロッコリー………1/8コ
- にんじん……………1/8コ
- じゃがいも…………… 1コ
- ベーコン…………… 2枚
- 小麦粉…………… 大さじ2
- 酒…………… 大さじ2
- ケチャップ…大さじ $\frac{1}{2}$
- 牛 乳…………… 100cc
- こしょう…………… 少々

エネルギー 425kcal
たん白質 17.8g
脂 肪 8.3g
塩 分 1.6g



冬の低エネルギー食


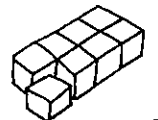



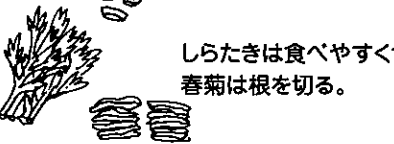
ビタミンCの豊富な果物を添えて

かき鍋

材料(1人分)…分量

- かき(むき身)…6~7ケ
- 豆腐……………1/4丁
- 白ねぎ……………1/3本
- はくさい……………1枚
- しめじ……………1/4パック
- 春菊……………1/4束
- しらたき……………1/4袋
- みそ……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- A 砂糖……………小さじ2
- みりん……………小さじ1
- しょうゆ…小さじ1/2
- 水……………1カップ
- 昆布……………3cm角

作り方

- ①  塩
かきは、塩をふって振り洗いをする。
- ②  豆腐はやっこ切り。
 白ねぎはななめ切り
 はくさいはざく切り。
 しめじは石づきを落とす。
 しらたきは食べやすく切る。
春菊は根を切る。
- ③ 練り上げたAを鍋に塗り、水と昆布を入れ沸とうしたら②の材料を入れる。



エネルギー 198kcal
たん白質 16.8g
脂肪 6.7g
塩分 2.6g

冬の低塩食

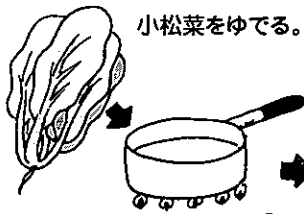
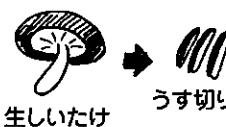

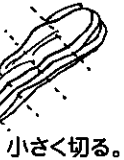







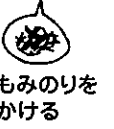
海藻たっぷりの酢の物や野菜たっぷり具たくさんな汁物を加えて、ミネラル分をたっぷりとりましょう

青菜そぼろ丼

材料(1人分)…分量

- ご飯……………茶碗1杯
- 豚赤身ひき肉……40g
- 豆腐……………1/4丁
- 小松菜……………中1株
- 生しいたけ……………1枚
- 青ねぎ……………1/2本
- 焼のり……………1/2枚
- しょうゆ 各大さじ
- みりん 1/2
- 酒
- さとう……………小さじ1
- 出し汁…コップ1/4

作り方

- ①  小松菜をゆでる。
 生しいたけ うす切り
 青ねぎ
 小さく切る。
 小口切り
- ②  豆腐 →  水をきる。 →  つぶす
- ③  ア.豚ひき肉を空いり、しいたけ、ねぎをいりつける。
 煮汁と小松菜
 ご飯に かける
 もみのりを かける

エネルギー 398kcal
たん白質 18.6g
脂肪 6.7g
塩分 1.6g

冬の食生活 ~思春期~

夜食のとり方に注意を…

夜遅い食事は胃に負担をかける場合があります、また、朝食がとれないことがあります。消化のよいものにしましょう。

作り方

煮込みうどん

材料(1人分)…分量

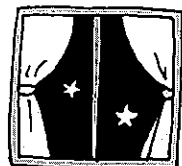
はくさい…………… 1枚
ほうれんそう…… 1/6束
にんじん…………… 1切
鶏 肉…………… 1切
かまぼこ…………… 1切
うどん…………… 1玉
うどんだし…………… 適量

鍋にうどんだしを入れ、材料を入れて煮込みます。
(汁は全部飲んでしまわないようにしましょう)

エネルギー 399kcal
たん白質 18.7g
脂 肪 5.9g
塩 分 4.8g
(うどんだしを含む)



煮込みうどん



冬の食生活 ~壮年期~

外食・加工食品のとり方に工夫を…

【外 食】

- ・単品のみでは、穀類のとりすぎになります。
(スパゲッティ・ラーメン・うどん・そばなど)
- ・定食を選びましょう。(野菜のおかずのついたもの)
- ・丼物は具の多いものを選びましょう。(中華丼など)
- ・外食は1日1回を限度にしましょう。

【加工食品】

- ・コロッケやギョウザ + 豆腐 + 具たくさんの味噌汁か野菜の煮物

しゅうまいの野菜あんかけ

材料(1人分)…分量

冷凍しゅうまい… 3個
にんじん…………… 小1/8本
たまねぎ…………… 小1/8個
ピーマン…………… 1/4個
しいたけ…………… 1/2個
たけのこ…………… 少量
しょうゆ…………… 少々
塩、こしょう… 少々
片くり粉…………… 少々

作り方



➡ 蒸す

冷凍しゅうまい



にんじん



ピーマン



たまねぎ



しいたけ

→せん切り。

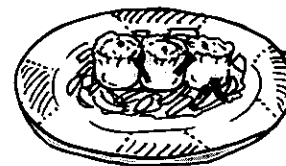


たけのこ

→うす切り。野菜を炒め、味つけをし、水どき片くり粉を入れとろみをつける。



しゅうまいに野菜をかける。



エネルギー 165kcal
たん白質 6.2g
脂 肪 14.4g
塩 分 2.5g

冬の食生活 ~高齢期~

個人の健康状態に合わせた食生活をしましょう
 体の温まるものや消化のよいものと共に水分を十分にとりましょう。

作り方

豆腐の五目あんかけ

材 料(1人分)…分量

- 豆腐…………… 1/2丁
- 鶏ひき肉…………… 40g
- たまねぎ…………… 中1/4コ
- しいたけ…………… 1/2枚
- にんじん…………… 小1/8本
- に ら…………… 小 量
- 出し汁…………… 1/2カップ
- 塩…………… 少 々
- しょうゆ…………… 少 々
- みりん…………… 少 々
- 片くり粉…………… 少 々

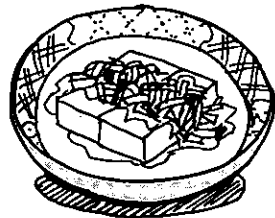


豆腐はゆでる



出し汁を沸とうさせ、鶏ひき肉、野菜を加えて煮、味つけをし、水どき片くり粉でとろみをつける。

豆腐に五目あんをかける。



エネルギー 259kcal
 たん白質 18.9g
 脂 肪 14.1g
 塩 分 2.8g