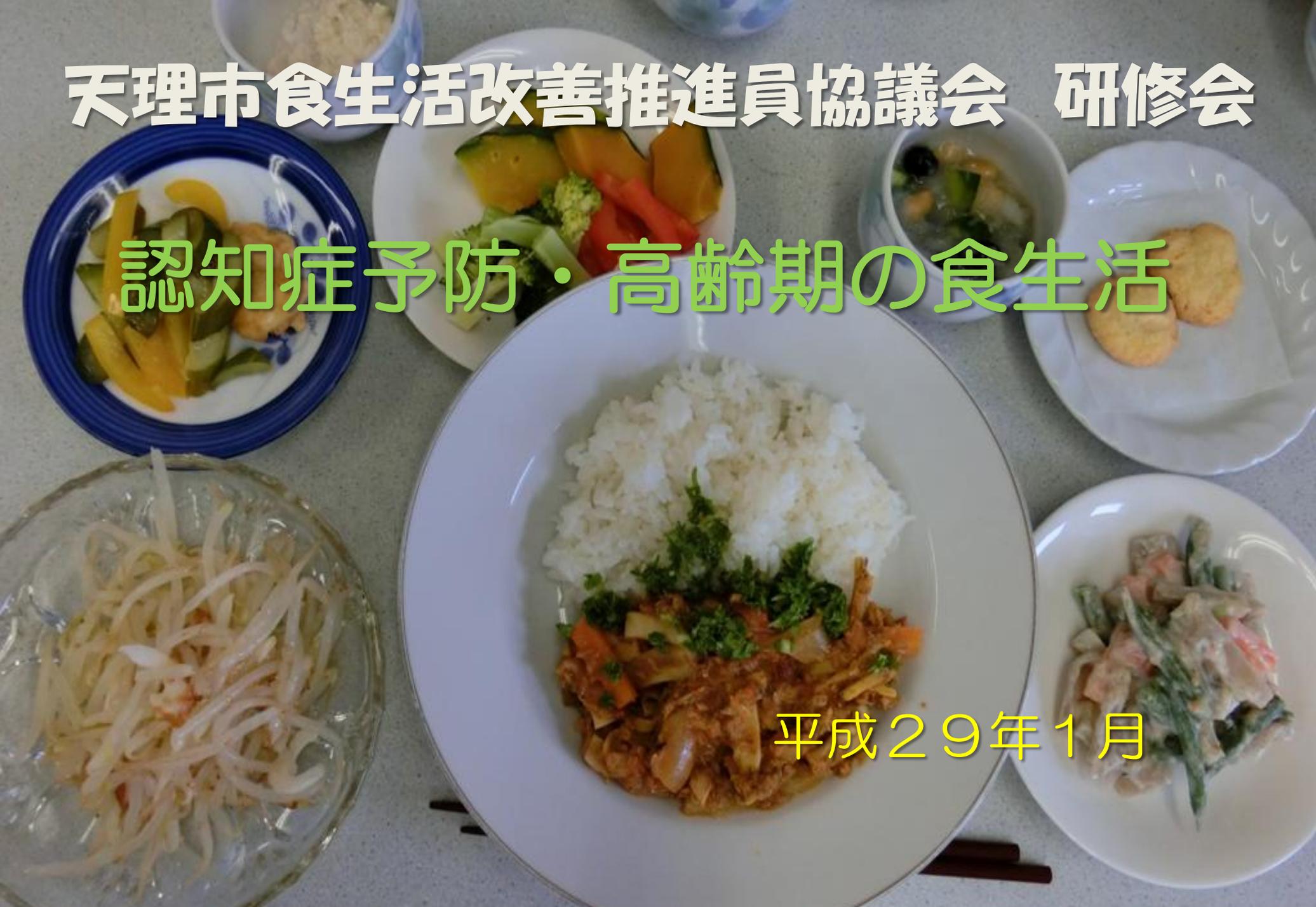


天理市食生活改善推進員協議会 研修会

認知症予防・高齢期の食生活

平成29年1月



主食

さば缶のトマトカレー

材料（6人分）	カレー粉・・・大さじ1
さば水煮缶・・・2缶(380g)	水・・・200ml
玉ねぎ・・・160g	ケチャップ・・・大さじ2
セロリ・・・60g	ウスターソース・・・大さじ2
にんじん・・・40g	塩・・・ミニスプーン2
エリンギ・・・60g	砂糖・・・小さじ1
トマト・・・300g	セロリの葉・・・30g
しょうが・・・30g	ごはん・・・1人130g
油・・・大さじ2	



☆作り方☆

- ① さば缶はざるにあけて、水気を切り、表面の皮と中骨をとる。玉ねぎ、セロリ、にんじん、エリンギは太めのせん切り、トマトはざく切り、しょうがはせん切りにする。
- ② フライパンに油を入れて、しょうがを炒め、玉ねぎ、セロリ、にんじん、エリンギを炒める。トマトとカレー粉を入れ、炒める。さば缶と水と、ケチャップから砂糖までの調味料を入れて、水分がなくなる手前まで、煮込む。
- ③ 皿にご飯を盛り、上にトマトカレーをかけて、セロリの葉を細かく切った物を振りかける。

主菜

とりささ身ときゅうりの炒め物

材料（4人分）
とりささ身…50g(1本)
塩…ミニスプーン1/3
酒…小さじ1
小麦粉…小さじ1
卵…1/2個
油…小さじ1

きゅうり…200g
黄色パプリカ…100g
ごま油…小さじ1
塩…小さじ1/3
酒…大さじ1
酢…大さじ1



☆作り方☆

- ① とりささ身はすじをとって、厚みを2つに開き、1cm幅の斜め拍子木に切る。塩と酒で下味をつける。きゅうりはたて2つに切り、1cm幅の斜め切りに、パプリカは長さを半分に切り、1cm幅に切る。
- ② とりささ身に小麦粉をうすくまぶし、卵をからめる。フライパンに油を熱し、ささ身を入れて、炒め焼く。8分どおり火が通ったら、取り出しておく。
- ③ 同じフライパンにごま油を足して、きゅうりとパプリカを炒める。少ししんなりしたら、塩・酒・酢で調味する。ささ身を戻し入れ、ひと混ぜする。

副菜

もやしのナムル

材料（4人分）

もやし（細）・・・400g

ちくわ・・・2本(50g)

ごま油・・・小さじ2

塩・・・2g

酢・・・小さじ2

白いりごま・・・小さじ2

一味唐辛子・・・少々



☆作り方☆

- ① ちくわは細切りにする。耐熱皿にもやしとちくわを広げて、ラップをかける。電子レンジ600wで2分30秒かける。（1回でレンジにかける量は、もやし200g程度が適量）
- ② ①が冷めたら、軽く水分を絞って調味料であえる。

副菜

ごまみそあえ

材料（4人分）

ごぼう・・・60g

さやいんげん・・・80g

にんじん・・・40g

こんにゃく・・・80g

白みそ・・・30g

ヨーグルト・・・大さじ2

白すりごま・・・大さじ2



☆作り方☆

- ① ごぼうは皮をこそげ、3cm長さに切り、4つ割にして、水に2分さらす。さやいんげんはごぼうの長さに合わせて切る。にんじんは6～7mm角の拍子木切りにする。こんにゃくは幅を半分に、厚みを3つに切って、うすく切る。
- ② 湯を沸かし、ごぼうとこんにゃくを茹でる。さやいんげんとにんじんをゆでる。
- ③ 白みそ、ヨーグルト、ごまを合わせて、材料を全部あえる。

副菜

野菜のとうふソース

材料（4人分）

かぼちゃ・・・200g

ブロッコリー・・・80g

赤パプリカ・・・80g

絹ごし豆腐・・・120g

梅干し（8%塩分）・・・2個（16g）

マヨネーズ・・・大さじ4/3（18g）



☆作り方☆

- ① かぼちゃは1cm厚さのくし型に切って、水にくぐらせて、皿にのせ、ラップをして600w2分レンジにかける。ブロッコリーは小房に分けて、レンジで2分加熱する。赤パプリカは1cm幅に切り、レンジで1分30秒加熱する。
- ② 絹ごし豆腐をボウルにとり、ゴムベラでたんねんにつぶす。梅干しはタネを取って、包丁で細かくたたいて、マヨネーズといっしょに豆腐と混ぜ合わせる。
- ③ 器に3種の野菜を盛り、上からとうふソースをかける。

副菜

おろしあえ

材料（4人分）

だいこんおろし・・・200g

昆布大豆と黒豆の煮豆・・・各40g

きゅうり・・・60g

酢・・・小さじ4

砂糖・・・小さじ1

塩・・・ミニスプーン1



☆作り方☆

- ① 昆布大豆と煮豆は、甘味を少し抜くために水に15分くらいつける。きゅうりは1cm角に切って、軽く塩をしてしぼる。
- ② だいこんおろしを酢、砂糖、塩で調味し、豆ときゅうりをあえる。

おやつ

にんじんさくさくクッキー

材料（12個分）	分量
人参（すりおろし）	15g
小麦粉	60g
砂糖	20g
バター	20g



☆作り方☆

- ① ビニール袋に小麦粉と砂糖を入れてふくらませ、シャカシャカふり混ぜる。
- ② バター、人参（すりおろし）を袋に入れ、まとまるようにもみこむ。
- ③ 袋のまま生地を伸ばし、型を抜く。
- ④ あたためておいた170度のオーブンで12～13分焼く。

3枚分の栄養量

エネルギー 129kcal
食塩相当量 0.3g