

夏野菜の
和風カレーのセット

栄養成分
(1人分)

エネルギー 600kcal
たんぱく質 22.0g
食塩相当量 2.3g
野菜量 157g

疲れ解消には、ビタミンB群たっぷりの豚肉がおすすめです。少人数分なら、電子レンジで簡単に作ることができますので、身近な夏野菜をたっぷり使って作ってください。

主食・主菜・副菜

夏野菜の和風カレー(2人分)

- 【材料】

ごはん

300g

豚肉(薄切り)

120g

にんにく(みじん切り)

少々

しょうが(みじん切り)

少々

たまねぎ(粗みじん)

1/4個(60g)

トマト(ざく切り)

1個(150g)

なす

1個(70g)

ピーマン

1個(30g)

めんつゆ(3倍濃縮)

…… 大さじ1/2

水

…… 50ml

カレールー(刻む)

…… 30g

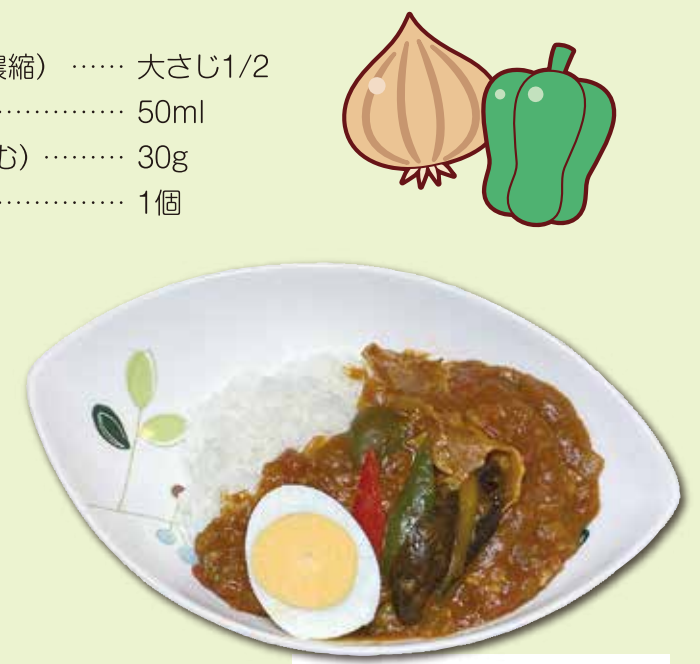
ゆで卵

…… 1個
- ※ にんにく・しょうがは、チューブでもよい。

※ オクラ・ゴーヤ・かぼちゃなどお好みの野菜でもよい。

※ 豚肉の代わりにソーセージ・サバ缶・厚揚げでもよい。

※ 生トマトの代わりにトマト水煮缶を使ってもよい。



栄養成分(1人分)

エネルギー 561kcal

たんぱく質 19.8g

食塩相当量 2.2g

野菜量 157g

- 【作り方】

① ナス・ピーマンは食べやすく切る。

② 耐熱ボウルに、豚肉が重ならないように広げ、野菜・めんつゆ・水を入れ、ラップをかけ、電子レンジで加熱する(500w10分程)。

③ ②にカレールーを加え、肉をほぐすように全体をよく混ぜ、再度ラップをして5分程加熱する。
(野菜により水分量が変わるので、ここで調整する)

④ ごはん・ゆで卵とともに器に盛る。

デザート

ヨーグルトアイス(2人分)

- 【材料】

ヨーグルト(加糖)

…… 100g

キウイフルーツ

…… 20g
- 【作り方】

① キウイは5mm厚のいちよう切りにし、ヨーグルトとあわせてポリ袋に入れ冷凍庫で2時間程冷やす。

② 固まったら袋の上からもむようにほぐし、器に盛る。
※ 無糖ヨーグルトの場合は、さとう(大さじ1)を加える。
ブルーベリー・バナナ・レーズンなどお好みのフルーツでもよい。



栄養成分(1人分)

エネルギー 39kcal

たんぱく質 2.3g

食塩相当量 0.1g

食事は私たちの体を作るだけでなく、日々の楽しみでもあり、生きる活力にもつながります。おいしい食事を作って食べる、そして心も体も元気になってもらいたいという願いを込めてレシピ集を作成しました。どの献立も、身近な食材で簡単に作ることができるものばかりです。

シニアのための

いしかわヘルシー&

デノリヤスメニュー



生活習慣病の発症予防と重症化予防、そしてこれからの健康のために

1食分の基準として

① エネルギー控えめ
600kcal以下

② 塩分控えめ
3g以下

③ たんぱく質しっかり
20g程度

④ 野菜たっぷり
150g以上

※掲載レシピは、上記の基準で作成しています。

※栄養価は、1人分の値を表示しており、「日本食品標準成分表2020年版(七訂)」の数値に基づいて計算しています。

※汁物に使用する「だし汁」は、かつおと昆布、または煮干しからとったものです。

からだに必要な栄養素をとるために

① いろいろな食品を食べましょう —10の食品群を意識して—

いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができます。からだの機能の維持や筋肉・体力の維持には、右の10の食品群から、できれば毎日7食品群以上を取るようにしましょう。
参照：手ばかり栄養法 食品摂取の多様性スコア
※疾患のある方は主治医にご相談ください。

① 肉類	② 魚介類	③ 卵類	④ 大豆・大豆製品	⑤ 牛乳
⑥ 緑黄色野菜	⑦ 海藻類	⑧ いも類	⑨ 果実類	⑩ 油脂類

② 野菜を一皿プラスしましょう

1日に食べる目安量は、生野菜で両手に3杯分(350g)、加熱したものでは片手に3杯分です。

野菜には、うれしい効果がいっぱい

—認知症リスク低下・免疫機能向上・疲労回復—

野菜は、循環器疾患やがんの予防と関連が深いとされている栄養素(抗酸化ビタミン、カリウム、食物繊維など)を含んでいます。

特にカリウムはナトリウムの尿中排泄を促すため、血圧低下、脳卒中予防に効果が期待できると言われています。

抗酸化ビタミン
(ビタミンA・C・E)
循環器疾患・がん予防

カリウム
血圧の低下
脳卒中予防

食物繊維
腸内環境改善
肥満予防

70gの野菜×5皿を目安に

—カット野菜や作り置きも上手に活用しましょう—

酢の物

おひたし

煮物

炒め物

具だくさん汁

お弁当や丼物で野菜が少ない時は、サラダや惣菜など野菜メニューを1皿追加しましょう。

鶏肉のピカタ
チリソースのセット

栄養成分
(1人分)

エネルギー 584kcal
たんぱく質 28.1g
食塩相当量 2.3g
野菜量 160g

夏野菜は水分たっぷり！
焼浸し、塩昆布和え、酢の物などで
簡単においしくいただきます。
チリソースは、白身魚・鶏むね肉や
サラダチキンなどにもよく合います。



栄養成分(1人分)

エネルギー 307kcal
たんぱく質 7.5g
食塩相当量 0.5g

主食 黒豆梅おこわ(4人分)

作りやすさを考慮し4人分のレシピとなっています。

【材料】

お米 …… 1合(150g)
もち米 …… 1合(150g)
黒豆(煎り豆) … 30g
梅干 …… 1個
酒 …… 大さじ1

【作り方】

① 米・もち米は、洗米し炊飯器に入れ、水量を合わせ、30分ほど浸水させる。
② ①に煎り黒豆、酒と、軽く刻んだ梅干を種とともに加えて炊く。
※ 枝豆やじゃこ、蒸し黒豆、蒸し大豆でもよい。
※ 黒豆(乾)の場合は、前日から水に浸けてもどしてから使うとよい。

主菜 鶏肉のピカタ チリソースかけ(2人分)

【材料】

鶏肉(ささみ) …… 120g
塩・こしょう …… ひとつまみ(0.5g)
小麦粉 …… 小さじ2
卵 …… 1/2個
サラダ油 …… 大さじ1
にんにく(みじん切り) … 小さじ1/2
しょうが(みじん切り) … 小さじ1/2
たまねぎ(みじん切り) … 30g

A

トマトケチャップ … 大さじ1
豆板醤 …… 小さじ1/2
砂糖 …… 小さじ1/2
酢 …… 少々
片栗粉 …… 小さじ1/2
水 …… 大さじ1
※ にんにく・しょうがはチューブでもよい。
※ 豆板醤の代わりにラー油・一味唐辛子でもよい。



栄養成分(1人分)

エネルギー 176kcal
たんぱく質 16.6g
食塩相当量 0.8g
野菜量 17g

副菜 ピーマンの焼浸し(付け合わせ)(2人分)

【材料】

ピーマン(パプリカ) …… 120g
A

めんつゆ(3倍濃縮) … 大さじ1/2
しょうが(おろし) … 少々
鷹の爪 …… 少々

ごま油 …… 小さじ1
かつお節 …… 少々

【作り方】

① ピーマン(パプリカ)は食べやすい大きさに切る。
② フライパンにごま油をひき、焼き色がつくまで焼き、ポリ袋に入れAの調味料をからませる。
③ 器に盛り、かつお節をふる。
※ ナス、オクラ、アスパラ、ズッキーニ等、お好みの夏野菜でもよい。
調理後は冷蔵庫で保存する。



栄養成分(1人分)

エネルギー 40kcal
食塩相当量 0.4g

たんぱく質 1.1g
野菜量 61g

副菜 きゅうりの塩昆布和え(2人分)

【材料】

きゅうり …… 2本(160g)
塩 …… 少々(0.3g)
長芋 …… 50g
A

大葉(千切り) … 4枚
塩昆布 …… 大さじ1(5g)
すりごま …… 大さじ1

【作り方】

① きゅうりは乱切りにし、塩をふる。
② 長芋はポリ袋に入れ細かくたたく。①の水気をとって加え、Aと和える。
③ 味がなじんだら、器に盛る。
※ お好みの野菜やカット野菜でもよい。
調理後は冷蔵庫で保存する。



栄養成分(1人分)

エネルギー 61kcal
食塩相当量 0.6g

たんぱく質 2.9g
野菜量 82g

アジの
生姜焼きセット

栄養成分
(1人分)

エネルギー 600kcal
たんぱく質 29.5g
食塩相当量 2.8g
野菜量 152g

アジの生姜焼きは、カレー風味も加えて
食べやすい一品です。江戸時代に考案
された『ふはふは豆腐』にかまぼこを
加えたレシピは食欲のない時にも
おすすめです。水分補給も忘れずに！



主食 ごはん(2人分) 300g

栄養成分(1人分)

エネルギー 252kcal
たんぱく質 3.8g

主菜 アジの生姜焼き(2人分)

【材料】

アジ(3枚おろし) …… 2切れ(60g×2)
塩・こしょう …… ひとつまみ(0.5g)
小麦粉 …… 小さじ2
カレー粉 …… 小さじ1/2
サラダ油 …… 大さじ1
A

しょうが(おろし) … 小さじ1/2
めんつゆ(3倍濃縮) … 大さじ1強
酒 …… 大さじ2

【作り方】

① アジは一切れを3等分し、塩こしょうをふる。
② ①の水分をふき取り、小麦粉・カレー粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼き色がつくまで焼き、Aの調味料で味をつけ、取り出す。
③ ②のフライパンそのまま、たまねぎ・しめじを炒め、味をなじませる。
④ ゆでたブロッコリーとミニトマトを添え、器にいづりよく盛り合わせる。

たまねぎ(薄切り) …… 40g
しめじ(小房) …… 50g
ブロッコリー(小房) …… 60g
ミニトマト …… 2個
※ めんつゆ(3倍濃縮)は、しょうゆ・みりん
半々の味付けでもよい。
※ サバ、サケなど季節の魚でもよい。



栄養成分(1人分)

エネルギー 197kcal
食塩相当量 1.4g

たんぱく質 15.3g
野菜量 70g

副菜 青菜のにんにく炒め(2人分)

【材料】

青菜(小松菜) …… 140g
にんにく(みじん切り) …… 少々
ごま油 …… 小さじ1
酒 …… 小さじ1
濃口しょうゆ …… 小さじ1/2
かつお節 …… 少々

【作り方】

① 青菜は3cmの長さに切る。
② フライパンに油をひき、にんにくを加えて熱し、青菜を炒める。
③ 青菜がしんなりしたら、酒・しょうゆを入れ、味をととのえる。
④ 器に盛り、かつお節をふる。
※ ニンニクはチューブでもよい。
苦手な方は、風味づけにごま小さじ1を加えてもよい。

栄養成分(1人分)

エネルギー 35kcal
食塩相当量 0.2g

たんぱく質 1.6g
野菜量 71g

主菜 ふわふわ豆腐かに風味(2人分)

【材料】

卵 …… 1個
絹ごし豆腐 …… 150g
片栗粉 …… 小さじ1
かに風味かまぼこ …… 20g
ねぎ(小口切り) …… 20g
A

めんつゆ(3倍濃縮) … 大さじ1
水 …… 大さじ3
片栗粉 …… 少々
しょうが(おろし) … 少々

大葉(千切り) …… 1枚

【作り方】

① ボウルに豆腐を入れクリーム状につぶす。片栗粉と卵を加え、よく混ぜる。ほぐしたかまぼこねぎを加えて混ぜる。
② 湯呑茶碗2個に①を流し入れラップをし、タネが膨らむまで、電子レンジで加熱する。
(1個500w約2分、2個500w約4分弱)
(竹串をさして、何もついてこなければOK)
③ Aの調味料をよく混ぜ、電子レンジに20秒程かけ、あんを作る。
④ ②の上下を返して器に盛り、あんをかけ、大葉をかざる。



栄養成分(1人分)

エネルギー 113kcal
食塩相当量 1.2g

たんぱく質 8.7g
野菜量 11g