



一般財団法人 保健福祉広報協会

高齢者むけの 手軽な日々の食事

～市販の弁当・総菜も工夫しだいでこう変わる～

日時 平成27年
10月7日(水)～9日(金) 13:00～14:00

会場 東京ビッグサイト
東6ホール「特設会場C」

講師 虎の門病院 栄養部 今 寿賀子氏 / 押田 京子氏

…参加自由…

高齢者が健康で豊かな生活を送るためには適切な食生活は重要なポイントです。

普段の食生活において健康を意識するという方の割合が、高齢者ほど高いという調査報告があります。また一方で、三度の食事作りがおっくう、食材が残ってもったいない、作っても張り合いがない等の理由で、食事の回数が少ない、菓子で済ませるといった食事を疎かにする方も少なくありません。

近年、高齢者の栄養管理の重要性を様々なところで耳にします。特に寝たきりや要介護状態のリスクとなる「サルコペニア」、「骨粗鬆症」などは栄養不良、低栄養の持続が原因となります。これらの予防には、適切な栄養量をバランスよく食事から取り入れること、あわせて口から食べることが大切といわれています。このためにも日々の食事作りの負担を軽くすることは必要であり、スーパーやコンビニの総菜や市販弁当、宅配弁当、配食サービスは食事を簡便にするための強い味方です。

そこで、市販の総菜やお弁当、レトルト食品などを利用する際に、バランスのよい食事とするためのポイントと総菜やレトルト食品などを使ったアレンジ料理を紹介します。



I 総菜や弁当利用も栄養バランスを考えて

ライフスタイルが多様化し、さらに共働き世帯や一人暮らしの高齢者、高齢夫婦世帯が増えてきたこともあり、調理済み食品の需要が伸びてきたため、スーパーやコンビニには色とりどりのお弁当や総菜、レトルト食品などが並び大変充実してきました。さらに1パッケージを少量にした個食に対応した食品も目にするようになり、非常に利用しやすくなってきました。しかし、これらの食品は好きなものや同じものに偏ったり、選び方を間違えると健康に悪影響を及ぼすこともあります。お弁当や総菜などの利用は、そのメリット・デメリットを理解し、かしこい選択が必要です。

市販の総菜やお弁当などの特徴は、「手軽に利用できる」「種類が豊富である」「少量ずつ購入できる」「様々な食品が摂れる」ことがメリットであり、デメリットは「主食量や油脂の多いメニューが多く、高カロリーである」「炭水化物や脂質が多く、栄養に偏りがある」「野菜類が少なく、食物繊維やビタミン、ミネラルが不足しがち」「食塩量が多い」です。

栄養バランスのよい食事は、健康で過ごすためには欠かせないものです。簡単に必要な栄養素をバランスよく取り入れるには、食事の都度、主食・主菜・副菜をそろえることが大切です。**主食**とはご飯・麺・パンなどで、**炭水化物**の供給源です。**主菜**は魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品を使った料理で、**タンパク質**と脂質の供給源となります。**副菜**とは野菜、海藻、きのこ類などを使った料理で、**ビタミン・ミネラル・食物繊維**などの供給源です。お弁当や総菜を選ぶ時にもこの3つをそろえるようにしましょう。



🍴 組合せることでバランスが良くなる総菜選びのポイント

1. お弁当、丼もの、すしに加えたいメニュー

注意点

- ・ご飯の量が多く、野菜の少ないメニューが多い。
- ・主菜が肉料理や揚げ物では、脂肪が多くなり、高エネルギーとなりやすい。
- ・野菜料理の品数が多い。
- ・野菜料理が少ない場合は、野菜の単品料理を追加する。

選ぶ時のポイント

組合せ例

- ① お弁当・丼もの・すし + 野菜サラダ(海藻サラダ)
- ② お弁当・丼もの・すし + 野菜たっぷりのカップ味噌汁(スープ)
- ③ お弁当・丼もの・すし + 野菜ジュース

2. おにぎりや調理パンに加えたいメニュー

注意点

- ・炭水化物が主であり、タンパク質やビタミン・ミネラル・食物繊維が不足している。
- ・野菜や海藻、きのこなどがほとんど取れない。

選ぶ時のポイント

- ・野菜類やタンパク質の多い食品のおかずを追加し、組み合わせる。

組合せ例

- ① おむすび + ツナサラダ
- ② おむすび + おでん(卵、大根、昆布、こんにゃく)
- ③ サンドイッチ + 海藻サラダ(野菜サラダ) + 牛乳(ヨーグルト)
- ④ サンドイッチ + 野菜たっぷりカップスープ(野菜ジュース) + ヨーグルト(乳酸菌飲料)

3. うどんやそば、ラーメン、パスタ(スパゲッティ)に加えたいメニュー

注意点

- ・炭水化物が多く、タンパク質の多い食品や野菜類が少ないメニューが多いため、タンパク質やビタミン・ミネラル・食物繊維が不足しやすい。
- ・脂肪(特に飽和脂肪酸)が多いメニューが多い。
- ・食塩量が多い。

選ぶ時のポイント

- ・野菜、海藻類や蛋白質源の入った具材の多いメニューを選ぶ。
- ・野菜類の無いメニューでは、野菜類の単品料理を追加する。
- ・野菜ジュースを添える。
- ・タンパク質の不足では、チーズや牛乳などの乳製品を加える。
- ・血清コレステロール値の高い人では、コレステロールや飽和脂肪酸を多く含む食品を使ったメニューを控える。
- ・麺類の汁は残す。

組合せ例

- ① うどん(そば、ラーメン) + ゆで卵 + わかめ・山菜水煮をトッピング
- ② ざるそば(ざるうどん) + ツナサラダ(チキンサラダ)
- ③ ざるそば(ざるうどん) + エビや魚、野菜の天ぷら
- ④ ざるそば(ざるうどん) + 海藻サラダ + 牛乳(ヨーグルト)
- ⑤ とろろそば + 温泉卵 + 野菜サラダ(ほうれん草ごま和え、めかぶ)
- ⑥ パスタ + 野菜サラダ(海草サラダ、きのこサラダ)
- ⑦ パスタ + 野菜ジュース

II

総菜やレトルト食品、缶詰を使ってひと工夫

食材を増やしてバランスアップ

主食編

うなぎともずくの混ぜご飯

—「うなぎ蒲焼」を利用して—



材料(2人分)

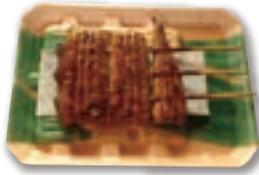
ご飯	400g	日本酒	小さじ2杯
うなぎ蒲焼	60g	実山椒	小さじ2杯
もずく(塩抜き)	60g	あさつき	10g
麺つゆ(3倍濃縮)	小さじ4杯		

◎作り方

- ① うなぎ蒲焼を1~2cm幅の短冊切りにする。
- ② もずくは3cmほどに切っておく。
- ③ あさつきは小口切りにする。
- ④ 鍋に麺つゆと水50ml、日本酒を入れ、もずくを加えて、弱火で煮る。
- ⑤ ④に実山椒と①のうなぎ蒲焼を入れ、煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ⑥ 熱いご飯に⑤を合せ、うなぎ蒲焼がつぶれないようにさっくり混ぜる。
- ⑦ ご飯茶碗に盛り、上にあさつきを飾る。

栄養価(1人分)

エネルギー:446kcal
 タンパク質:12.8g
 食塩:1.6g
 食物繊維:1.2g
 コレステロール:69mg



コメント ●●● 日本料理には欠かせない山椒。山椒は季節によって使う部位が変わり、様々の料理に幅広く使われます。春先には若葉の「木の芽」、4~5月頃の黄色の小花の「花山椒」、6月からは青山椒ともいわれる香りと辛味が最も強い「実山椒」、10~11月頃には熟した実の皮を粉状にした「粉山椒」となり芳香を楽しめます。このメニューは、うなぎ蒲焼に相性ピッタリの実山椒を加え、味にピリッとアクセントをつけました。

主食編

サーモンの押ずし

—「スモークサーモン」を利用して—



材料(2人分)

ご飯	400g	白ごま(炒り)	小さじ1杯	
(A) {	米酢	大さじ2杯	スモークサーモン	60g
	砂糖	大さじ1杯	生姜	2g
	食塩	2g	しその葉	4枚

◎作り方

- ① しその葉はせん切りにし、水にさらしてアクを抜く。ざる上げしてしっかり水気を切っておく。
- ② 生姜は皮をむき、千切りにする。
- ③ (A)の米酢と砂糖、食塩をよく混ぜ合せ、すし酢を作っておく。
- ④ ボールに熱いご飯をいれ、③のすし酢をまわしかける。しゃもじで切るように手早く混ぜる。
- ⑤ 押ずし用に15cm角のプラスチック容器を用意し、後で型から取り出しやすいように食品用ラップフィルムを十字に敷く。
- ⑥ スモークサーモンを容器の底にすき間なく敷き詰め、千切りのしその葉と生姜を全体に散らす。白ごまを全体にふりかける。
- ⑦ すし飯を詰め、平らにしてから軽く押して固める。
- ⑧ しばらく味をなじませてから、食べやすい大きさに切り分ける。

栄養価(1人分)

エネルギー:417kcal
 タンパク質:13.0g
 食塩:2.1g
 食物繊維:0.8g
 コレステロール:15mg



コメント ●●● 自宅で簡単に作れるサーモンの押ずしです。スモークサーモンに塩味があるため、すし酢の食塩の量を控えました。

主食編

チリコンカン

—「ミートソース」を利用して—



材料(2人分)

ミートソース(レトルト)(1袋) … 140g	ベーコン …………… 50g
レッドキドニービーンズ(水煮) … 80g	玉ねぎ …………… 100g
トマト …………… 120g	セロリ …………… 60g
オリーブ油 …………… 小さじ1杯	チリパウダー …………… 小さじ2杯
にんにく …………… 10g	ご飯 …………… 300g

◎作り方

- ① にんにくをみじん切りにする。
- ② ベーコンを1cm幅に切る。
- ③ 玉ねぎとセロリを1cm角に切る。
- ④ トマトはへたを取り除き、食品用ラップフィルムに包み電子レンジ(500Wで1分)加熱し、皮を剥ぎ、2cm角に切る。
- ⑤ 厚手の鍋にオリーブ油を入れ、にんにくを炒める。さらにベーコン、玉ねぎ、セロリを加え炒める。
- ⑥ ⑤の鍋にミートソースとトマト、レッドキドニービーンズを加え煮込む。
- ⑦ チリパウダーを加え、味を調える。
- ⑧ 皿にご飯を盛り、⑦のチリコンカンをかける。

栄養価(1人分)

エネルギー:534kcal
 タンパク質:14.9g
 食塩:1.7g
 食物繊維:8.1g
 コレステロール:25mg



コメント ●●● チリコンカンの味の決め手は、チリパウダーです。お好みで辛さを調節してください。レッドキドニービーンズはいんげん豆種で、皮がやや厚めで煮込み料理やサラダに使われます。鉄分やカルシウムなどのミネラル、ビタミンB、食物繊維など様々な栄養素が多く、他に抗酸化物質のポリフェノールも豊富です。レッドキドニービーンズが手に入らなかったら、白いんげん豆や大豆、ひよこ豆などの豆の水煮を利用して料理に合います。残ったチリコンカンは、ハンバーグソースとして煮込みハンバーグにどうぞ。

主食編

変わり芋もちのみたらしあんかけ

—「総菜の切干大根炒り煮」を利用して—



材料(1人分)

じゃがいも …………… 50g	油 …………… 小さじ1/2
切干大根炒り煮 …………… 30g	みたらしあん {
桜エビ(素干し) …………… 3g	砂糖 …………… 小さじ1
もずく(塩抜き) …………… 15g	しょうゆ …………… 小さじ1
片栗粉 …………… 大さじ1	水 …………… 30 ml
	片栗粉 …………… 小さじ1

◎作り方

- ① 切干大根炒り煮は2cm程度に切り、軽く絞っておく。
- ② もずくは洗って3cm程度に切り、水気を切っておく。
- ③ 桜エビはみじん切りにする。
- ④ じゃがいもは皮をむき、柔らかくなるまで茹で、熱いうちにポテトマッシャーで潰す。(食品用ラップフィルムで包み、電子レンジの蒸し機能を使っても良い)
- ⑤ ボールに①、②、③、④と片栗粉を入れ、よく混ぜて、2つの小判型にまとめる。
- ⑥ フライパンに油をひき、⑤を焼く。
- ⑦ フライ返しで軽く押し付け、両面をこんがり焼く。
- ⑧ みたらしあんを作る。片栗粉以外のみたらしあん調味料と水を鍋に入れ、火にかける。沸騰したら弱火にし、水溶き片栗粉を加え、とろみを付ける。
- ⑨ ⑦を皿に盛付け、みたらしあんをかける。

栄養価(1人分)

エネルギー:180kcal
 タンパク質:4.5g
 食塩:1.5g
 食物繊維:2.1g
 コレステロール:21mg



コメント ●●● 北海道の郷土料理の芋もちのアレンジです。切干大根と桜エビを加え、カルシウムたっぷりの芋もちにしました。甘辛のみたらしあんを酢しょうゆにしてもおいしく召し上がれます。芋もちは、片栗粉を入れすぎないことがポイントです。じゃがいもを蒸してから作るとホクホクした食感、生のまますりおろして具材と混ぜて作るとモチモチした食感となります。お好みでどうぞ!!

うなぎ玉薄くずあんかけ

—「うなぎ蒲焼とだし巻卵」を利用して—



材料(1人分)

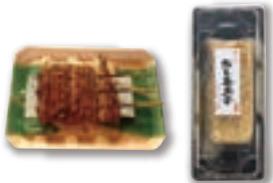
うなぎ蒲焼	40g	薄くずあん	かつおだし汁	50ml
しし唐辛子	2本		砂糖	小さじ1/2杯
オクラ	1本		食塩	0.5g
にんじん	10g		粉山椒	少々
だし巻卵(惣菜)	50g		片栗粉	小さじ1弱

◎作り方

- ① うなぎ蒲焼としし唐辛子をオーブントースターで焼く。
- ② オクラを茹で、小口切りにする。
- ③ にんじんを花形に切り、茹でる。
- ④ 薄くずあんを作る。
鍋にかつおだしと調味料を加え温め、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤ うなぎ蒲焼とだし巻卵、しし唐辛子、にんじんを盛付け、④のあんをかける。
- ⑥ 彩りに②のオクラを飾る。

栄養価(1人分)

エネルギー: 256kcal
タンパク質: 9.7g
食塩: 1.9g
食物繊維: 1.1g
コレステロール: 302mg



コメント ●●● 少しずつ残ってしまった総菜を組み合わせ盛付ければ、一品料理ができます。薄くずあんに粉山椒を加えることで、香りが立ち、いつもとちょっと違った味わいになります。

ひじきのくず玉豆腐

—「ひじきの煮物」を利用して—



材料(1人分)

ひじきの煮物	15g	銀あん	かつおだし汁	50ml
豆腐(木綿)	100g		みりん	小さじ1/3杯
枝豆	10g		砂糖	小さじ1/2杯
銀杏	4粒		食塩	0.5g
かつおだし汁	適量		片栗粉	小さじ1杯弱
片栗粉	小さじ1杯強			

◎作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、水切りしておく。
- ② 豆腐を滑らかになるように裏ごす。
- ③ 枝豆を茹でて、さやから出しておく。
- ④ 銀杏は4等分に切る。
- ⑤ 裏ごした豆腐にひじきの煮物と煮汁、③の枝豆、④の銀杏と片栗粉を混ぜ合わせる。かつおだし汁を少しずつ加え生地がスプーンですくってポタポタと落ちる程度に調節する。
- ⑥ ⑤の豆腐を食品用ラップフィルムで茶巾絞り(丸く茶巾になるよう包む)にする。丸い器に入れ、電子レンジ(500Wで20秒)で加熱する。ラップを外し、くず玉豆腐を器に盛付ける。
- ⑦ 銀あんを作る。
鍋に片栗粉以外、全ての材料を入れ火にかける。沸騰したところへ、水溶き片栗粉を加えとろみを付ける。
- ⑧ ⑥のくず玉豆腐に⑦の銀あんをかける。

栄養価(1人分)

エネルギー: 138kcal
タンパク質: 8.2g
食塩: 0.8g
食物繊維: 2.8g
コレステロール: 0mg



コメント ●●● 豆腐の水切りの状態でくず玉の硬さが変わります。さらに、かつおだし汁の量を多くすると、くず玉は柔らかくなり、少ないと硬くなります。好みに合わせて調整しましょう。また、ひじきの煮物の煮汁を加えなければ、くず玉豆腐が白く仕上がります。銀あんの食塩を少し増やして、味付けを濃くしましょう。

豆腐ヘルシーサラダ

—「豆腐とさば缶詰」を利用して—



栄養価(1人分)

エネルギー:152kcal
 タンパク質:8.1g
 食塩:0.5g
 食物繊維:1.0g
 コレステロール:17mg



材料(2人分)

レタス	20g	豆腐(木綿)	80g
胡瓜	20g	さば缶詰(水煮)	40g
トマト	80g	オリーブ油	大さじ1杯
玉ねぎ	20g	しょうゆ	小さじ1杯
かいわれ菜	10g		

◎作り方

- ① レタスを洗い、一口大の大きさに手でちぎる。
- ② 胡瓜は、斜め薄切りにする。
- ③ トマトはヘタを取り除き、一口大に切る。
- ④ 玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。
- ⑤ かいわれ菜の根を取り除き、洗っておく。
- ⑥ 豆腐をキッチンペーパーで包み水切りし、1cm幅に切る。
- ⑦ 深皿に①のレタスを敷き、胡瓜、トマト、豆腐、さば缶詰の順で盛付け、かいわれ菜を飾る。
- ⑧ オリーブ油としょうゆを合わせ、かき混ぜてドレッシングを作り、サラダに回しかける。

コメント ●●● オリーブ油をかければ、水を切った豆腐がチーズ、さば水煮はオイルサーデンにも似た味に変化し、和風の食材がイタリアンにアレンジできます。

ドレッシングはしょうゆの代わりに、食塩・こしょうでもおいしく召し上がれます。

今回使用したさば水煮缶詰には、血液をサラサラにする効果がある不飽和脂肪酸のEPAとDHAが豊富に含まれます。さらにDHAは脳や神経組織の発育にも重要な成分です。その他に良質たんぱく質やビタミンB、Dも多いことから、サルコペニアや骨粗鬆症予防にも効果的です。

坦々ごま肉みそレタス包み

—「うどんの素ごま肉みそ」を利用して—



栄養価(1人分)

エネルギー:76kcal
 タンパク質:4.3g
 食塩:1.2g
 食物繊維:3.8g
 コレステロール:2mg



材料(2人分)

坦々麺ソース(レトルト)(1袋)	45g	胡瓜	40g
レタス	小4枚	なす	60g
豚・牛合挽肉	30g	筍(水煮)	80g
ごま油	小さじ1杯	エリンギ	40g

◎作り方

- ① レタスは手で1枚ずつ剥がし、包める大きさにして水洗いする。キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ② 胡瓜を5mm角のサイコロ状に切る。
- ③ なす、筍、エリンギも胡瓜と同じ大きさに切る。
- ④ フライパンにごま油を入れ熱し、合挽肉、筍、エリンギ、なすの順で炒めてから、坦々麺ソースを加え、煮詰める。
- ⑤ ②の胡瓜を加え、さっと混ぜ合わせ、火を止める。
- ⑥ ①のレタスに⑤を包み、皿に盛る。

コメント ●●● 夏場の冷やし麺に使った具麺ソースを利用して、野菜たっぷりの一品に。

野菜は、レシピ以外の冷蔵庫に常備する大根やにんじん、ピーマン、椎茸などの好きな野菜やきのこを使ってください。ビタミン、ミネラル、食物繊維たっぷりの料理にアレンジしてみましょう。



鯖の船場汁

—「塩さば」を利用して—



栄養価(1人分)
 エネルギー:106kcal
 タンパク質:8.2g
 食塩:1.6g
 食物繊維:1.0g
 コレステロール:18mg



材料(1人分)

塩さば	30g	日本酒	小さじ1杯
大根	20g	食塩	0.5g
長ねぎ	20g	薄口しょうゆ	少々
生姜	5g	梅干し(減塩8%)	1/2個
昆布	2cm角		

◎作り方

- ① 塩さばを1cmの厚さに切り、ザルに並べて熱湯を回しかけて臭みを抜く。
- ② 大根は皮をむいて厚さ2mm程度のいちょう切りにする。
- ③ 長ねぎは外側を白髪ねぎにし、芯の部分をななめ薄切りにする。
- ④ 生姜はすりおろして絞り汁を作る。
- ⑤ 梅干しの種を除き、半分にする。
- ⑥ 鍋に200mlの水と昆布、日本酒、大根を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ⑦ ①の塩さばと斜め薄切りにした長ねぎを加え、ひと煮立ちしたらアクを除く。
- ⑧ 食塩と薄口しょうゆを加えて調味し、生姜汁を加える。
- ⑨ 椀に梅干し半分を入れ、⑧の汁を盛り、白髪ねぎを天盛りする。

コメント ●●● 船場汁とは、さばのアラからでるおいしいだし汁を使った具沢山の潮汁です。今回は塩さばで簡単に作ってみました。生姜汁や梅干しで、青魚が苦手な方でも、特有の臭いが気になりません。



ポテトカレー炒め

—「フライドポテト」を利用して—



栄養価(1人分)
 エネルギー:213kcal
 タンパク質:6.0g
 食塩:0.8g
 食物繊維:2.9g
 コレステロール:14mg



材料(2人分)

フライドポテト	100g	サラダ油	小さじ1杯									
豚こま肉	40g	(A) { <table border="0" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>砂糖</td><td>小さじ1杯</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>少々</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>小さじ1杯</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>小さじ1杯</td></tr> </table>	砂糖	小さじ1杯	食塩	0.6g	こしょう	少々	カレー粉	小さじ1杯	しょうゆ	小さじ1杯
砂糖	小さじ1杯											
食塩	0.6g											
こしょう	少々											
カレー粉	小さじ1杯											
しょうゆ	小さじ1杯											
食塩	0.2g											
こしょう	少々											
カレー粉	少々											
玉ねぎ	80g											
にんじん	20g											

◎作り方

- ① 豚こま肉は、一口サイズに切り、食塩とこしょう、カレー粉をまぶしておく。
- ② 玉ねぎは、縦半分、横半分に切り、3mm幅の薄切りにする。にんじんは皮をむき、幅2mmの短冊切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の肉と②の野菜を炒める。
- ④ (A)の調味料を加え、野菜が柔らかくなったらフライドポテトを加えて炒める。
- ⑤ フライドポテトが温まったら完成。
- ⑥ 器に盛り付ける。

コメント ●●● 冷めてぼそぼそしたフライドポテトでは水分の多めの野菜と、柔らかいフライドポテトは水分の少ない野菜と炒めるのが、この料理のポイントです。フライドポテトの塩味が濃い場合は、調味料の食塩の量で調整しましょう。

なすのみそグラタン

—「総菜のなすの鍋しぎ」を利用して—

チーズ
(タンパク質)なす・ピーマン
(ビタミン, ミネラル, 食物繊維)

栄養価 (1人分)

エネルギー: 151kcal
タンパク質: 7.4g
食塩: 1.4g
食物繊維: 1.9g
コレステロール: 20mg



材料 (1人分)

なすの鍋しぎ 60g とろけるチーズ 15g
マッシュルーム 10g パセリ 2g
モッツアレラチーズ 10g

◎作り方

- ① マッシュルームは軸と取り、薄切りにする。
- ② モッツアレラチーズはちぎっておく。
- ③ パセリをみじん切りにし、水にさらしてから、水気を絞っておく。
- ④ なすの鍋しぎに①のマッシュルームとモッツアレラチーズを混ぜ、グラタン皿に盛る。
- ⑤ ④の上に、とろけるチーズを全体に散し、オーブンで10分程度加熱する。
- ⑥ チーズがとけ、焼き色がついたら、パセリのみじん切りをふりかける。

コメント ●●● 鍋しぎとは、なすとピーマンの味噌炒め煮をいい、家庭料理の定番です。残った鍋しぎにチーズを加えて、ちょっと変わったグラタンはいかがですか!!味噌とチーズの意外な組み合わせが、絶妙な味の調和となって口の中で広がります。鍋しぎの味付けが濃かったら、きのこや茹でた野菜を加えて調整しましょう。

なすのピリ辛ボート

—「ミートソース」を利用して—

ミートソース
(タンパク質)なす
(ビタミン, ミネラル, 食物繊維)

栄養価 (1人分)

エネルギー: 152kcal
タンパク質: 6.4g
食塩: 1.0g
食物繊維: 2.7g
コレステロール: 13mg



材料 (1人分)

なす 80g オリーブ油 小さじ1
ミートソース(缶) 40g とろけるチーズ 20g
椎茸 10g パセリ 3g
しし唐辛子 10g

◎作り方

- ① なすのヘタを切り落とし、縦半分に分ける。また、安定するように下になる部分の皮を縦縞にピーラーで剥く。
- ② 皮から8mmぐらいに切れ込みを入れて、スプーンで中身をくり抜き、舟形の器を作る。
- ③ くりぬいたなすの中身を1cmの角切りにする。
- ④ 椎茸の石づきを切り5mm角にきざんでおく。
- ⑤ しし唐辛子は種を取り除き、1cmの輪切りにする。
- ⑥ パセリをみじん切りにし、水にさらした後、水気を絞っておく。
- ⑦ 鍋にミートソースと③のなすと椎茸を入れ、弱火で煮る。しんなりしたら、⑤のしし唐辛子を加え、水気がなくなるまで煮詰める。
- ⑧ フライパンにオリーブ油を入れ、なすの器の表面を軽く炒める。
- ⑨ ⑧の器に⑦を詰め、とろけるチーズを上のにせ、⑤のパセリをふる。
- ⑩ オーブンで10分焼き、チーズがとけたら皿に盛る。

コメント ●●● なすの実をくり貫く時は、穴をあけないように注意するのがポイントです。しし唐辛子には、とても辛いものと、さほど辛くないものがあり、外見では判別しにくいので、辛さが苦手な方はピーマンでどうぞ。

健康な生活をおくるためにもバランスの良い食事は不可欠です。市販の調理済み食品やレトルト食品、インスタント食品の活用により食事作りは簡単になり、無駄のない合理的な食事が可能になります。好きなものや同じ食品ばかりの偏った食事を避け、調理済み食品の栄養面の特徴をよく理解し、知恵を働かせて活用しましょう。

また、高齢になると柔らかく食べやすい食事が中心になりがちです。さらに味を感じにくくなるため、濃い味付けを好むようになります。偏らない上手な利用を心がけましょう。

なお、市販の弁当や総菜は製造から店頭まで並ぶまでに既に時間が経っています。消費期限を確認するとともに衛生的なお店で購入することも大切です。