

# 管理栄養士のお手軽レシピノート



## ★バランスの良い献立シリーズ

### 低栄養予防の食事

# ヘルシー  
# 栄養満点  
# 鉄分豊富

#### 《献立内容》

- ・あさりの炊き込みごはん
- ・豆腐ハンバーグ  
(付け合わせ：ブロッコリー)
- ・かぼちゃのサラダ
- ・切り干し大根のスープ

(約600Kcal、塩分3.0g程度)



## ★あさりの炊き込みごはん

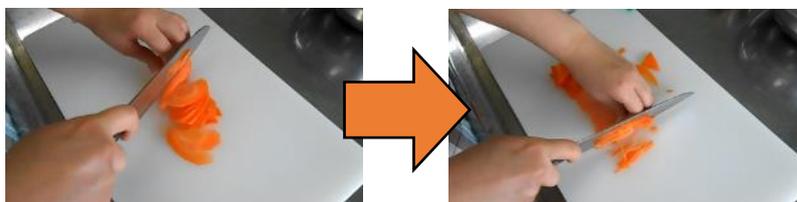
#### 《材料》(6人分)

- ・米(2合)
- ・あさり缶(1缶)
- ・にんじん(1/2本)
- ・しょうゆ(小さじ2杯)
- ・酒(大さじ1杯)

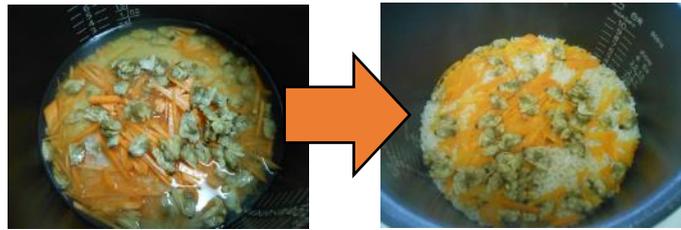


#### 《作り方》

- ①米2合をといで、ザルにあけておく。  
あさりは身と液汁に分けておく。人参はななめ千切りに切る。



- ②炊飯器に米・酒・しょうゆを入れ、水を炊飯器の2合の線まで入れる。  
あさりと人参を加えて炊飯する。



## ★豆腐ハンバーグ

《材料》（4人分）

- ・木綿豆腐 300g
- ・豚ひき肉 350g
- ・干しひじき 14g
- ・塩こしょう 少々
- ・油 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ3
- ・ソース 大さじ3
- ・水 大さじ3

A

（付け合わせ：フロッキー）



↓豆腐の水切り



《作り方》

- ①木綿豆腐は写真のように、30分程水を切っておく。  
ひじきは茹でて戻しておく。
- ②水を切った木綿豆腐をボウルに入れ、手で崩す。  
そこに豚ひき肉と塩こしょうを入れてこねる。  
全体に粘り気がでてきたらひじきを加え、全体が馴染むようにこねる。
- ③肉だねを4等分に分け、成形する。  
フライパンに油をひいて強火で片面を焼き、  
ひっくり返して蓋をし、弱めの中火で中まで火を通す。



強火

中～弱火

- ④ハンバーグを焼いたフライパンにAの材料を入れて熱し、ソースを作る。  
ソースをハンバーグにかけて完成！

## ★かぼちゃのサラダ

### 《材料》（4人分）

- ・ かぼちゃ 1/4個
- ・ きゅうり 1本
- ・ 塩 ひとつまみ
- ・ 玉ねぎ 中1/2個
- ・ 粉チーズ 大さじ2
- ・ マヨネーズ 大さじ2
- ・ 黒こしょう お好みで



### 《作り方》

- ①かぼちゃにふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで7分程度加熱する。玉ねぎは薄くスライスし、ふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで2分程度加熱する。  
きゅうりは薄く輪切りにして、塩もみし、しばらく置いてから絞る。
- ②かぼちゃの皮をフォークで取り除き、ボウルに移して潰す。  
きゅうりと玉ねぎ、粉チーズ、マヨネーズを加えて和え、器に盛り付ける。  
お好みでブラックペッパーを振って完成！

## ★切り干し大根のスープ

### 《材料》（4人分）

- ・ 切り干し大根 1/2袋（15g）
- ・ 人参 1/2本
- ・ しいたけ 小2枚
- ・ 小松菜 2束
- ・ 顆粒鶏ガラスープ 小さじ2
- ・ 塩 少々
- ・ ごま油 大さじ1
- ・ 水 800ml



## 《作り方》

① 切り干し大根を水で揉み洗いする。

よく絞った後、食べやすい大きさにカットする。

人参は千切り、しいたけは薄切り、小松菜は食べやすい大きさ(1cm角くらい)にカットする。



② 鍋に人参、しいたけ、切り干し大根と水を入れ、火にかける。

沸騰したら、小松菜と顆粒鶏ガラスープを入れて煮る。

全体に火が通ったら、塩で味を調える。

(水分が足りないようなら水を足しても良い)

仕上げにごま油を回しかけて完成!



### ～管理栄養士のあとかき～

今回は低栄養予防の食事でした。

こちらの献立は、貧血気味の方、妊娠・授乳中の方、高齢者におすすめです。低栄養を予防するには、様々な食品をバランスよく摂取することが大切です。

①肉類

③卵類

⑤牛乳・乳製品

⑦海藻類

⑨果実類

②魚類

④大豆・大豆製品

⑥緑黄色野菜・きのこ類

⑧いも類

⑩油脂類

1日の食事の中に①～⑩の食品が7点以上入るのが理想です。  
ちなみに今回の献立は、1食で7点取れています。

