



## 低栄養予防献立

#まごわやさしい  
#低栄養予防  
#手作りがんもどき

### ★手作りがんもどき

#### 《材料 8個分》

・木綿豆腐	400g	・人参	1/4本
・椎茸	2個	・乾燥ひじき	5g
・干し海老	5g	・卵	1個
・ごま	大さじ1	・片栗粉	大さじ2
・酒	大さじ1	・醤油	大さじ1/2
・塩	小さじ1/3	・万能ねぎ	1本
・大根	5cm		
・ぽん酢	お好みで		



#### 《作り方》

- ① 人参、椎茸を千切りにする。
- ② 豆腐は水切りし、ボールに入れてつぶす。
- ③ ②に片栗粉、酒、醤油、塩、卵、干し海老、乾燥ひじきも入れよく混ぜる。
- ④ ③に①も入れ、よく混ぜ、8等分に丸くまとめる。
- ⑤ ④をこんがりきつね色になるまで揚げる。
- ⑥ ⑤を器にのせ、大根をおろし、万能ねぎを刻み、上にのせる。最後にお好みでぽん酢をかける。



# ★人参卵サラダ

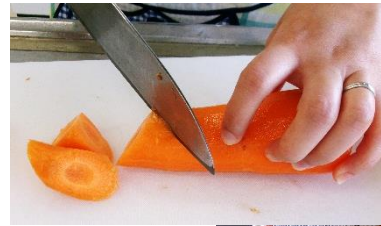
## 《材料 4人分》

・人参	3/4本	・卵	1個
・ツナ缶	1/2缶	・マヨネーズ	大さじ2
・マスタード	大さじ1	・醤油	小さじ1
・ブラックペッパー	お好みで		

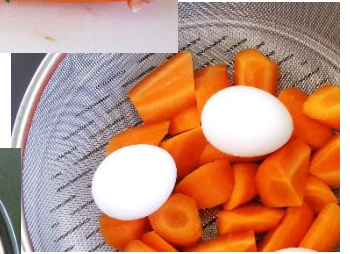


## 《作り方》

- ① 人参を乱切りにし、卵と一緒に蒸し器で蒸す。  
タイマーで10分計り、先に卵を取り出し、殻をむく。  
人参だけ追加で10分蒸す。



- ② ボールにツナ缶とマヨネーズ、マスタード、醤油を入れて混ぜ、蒸した人参を入れてスプーンで粗くつぶしながら混ぜる。



- ③ ②に卵も入れ、スプーンで卵を割るようにざっくり混ぜ、盛り付ける。  
(卵はスプーンで割るよう何度か混ぜるだけ。)  
お好みでブラックペッパーをかける。



# ★トマトもずくスープ

## 《材料 4人分》

・生もずく	150g	・梅干し	2個
・かつお節	15g	・白だし	大さじ2
・トマト	小1個	・水	500ml



## 《作り方》

- ① 梅干しは種を取り除く。
- ② 鍋に分量の水を入れ、沸かし、全ての材料を入れて沸騰したら完成。



# ★ほうじ茶ゼリー



## ＜材料 8個＞

・ほうじ茶	3パック	・水	500cc
・砂糖	大さじ5	・粉ゼラチン	5g
・コーヒーフレッシュ	4個		

## ＜作り方＞

- ① 鍋に水とほうじ茶パックを入れて沸かし、沸騰したら火を止め、コンロから鍋をおろす。ほうじ茶パックは取り出す。
- ② 鍋に砂糖を入れ、よくかき混ぜて溶かす。次に粉ゼラチンを振り入れながらかき混ぜ、バットに流して冷蔵庫で冷やす。
- ③ ①が固まったらスプーンでクラッシュし、器に盛り、コーヒーフレッシュをかける。



## ～管理栄養士のあとがき～

“まごわやさしい”という言葉聞いたことはありますか。健康な食生活を送るうえで、積極的に取り入れたい食材の頭文字を語呂合わせにしたものです。

毎日意識してこの食材を摂ってもらうと、低栄養の予防につながります。偏った食事に気をつけ、この7つの食材以外も上手に組み合わせ、バランスよく食べられるといいですね。

まめ

豆類

ごま

種実類

わかめ

海藻類

やさい

野菜類

さかな

魚介類

しいたけ

きのこ類

いも

芋類

毎月19日は「いただきますの日」、  
毎年6月は「食育月間」です。

