



ふくおかヘルシーメニュー

シルバー世代もバランスよく！
お口から元気な野菜レシピ

- ① 鮭のムニエルきのごソースかけ ④ もずくのみそ汁
② こまつなとひじきのナムル ⑤ さつま芋とじゃこ麦ご飯
③ トミルクもちフルーツソースかけ

調理時間の目安・・・・・・・・・・ 60分(下準備・煮込等の時間も含む)
材料費の目安・・・・・・・・・・ 450円/食

1人分 ●エネルギー・・・606kcal ●たんぱく質・・・30.2g ●脂質・・・13.2g
●炭水化物・・・98.2g ●食物繊維・・・7.1g ●食塩相当量・・・2.9g
●野菜使用量・・・143g

① 鮭のムニエルきのごソースかけ

作り方

- ① 鮭の切り身は、酒をふりかけておき、臭みを抜く。
- ② 玉ねぎ、カラーピーマン、生しいたけは軸を取りせん切りに、えのき、しめじはいづきを取り、3cmほどに切りほくしておく。生姜もせん切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、薄力粉をまぶした鮭を並べ、中火で焼く。両面が焼き上がったからお皿に盛る。
- ④ ②の野菜ときのご類を油で炒め、だし汁を加え、(A)の調味料で煮て水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ④のきのごソースを、焼きあがった魚の上につけ、最後に斜めにしたせん切りにした博多ねぎをちらす。

1人分 ●エネルギー・・・169kcal ●たんぱく質・・・17.5g ●脂質・・・6.0g
●炭水化物・・・10.4g ●食物繊維・・・1.5g ●食塩相当量・・・1.0g



材料	分量(2人分) 単位はg	材料	分量(2人分) 単位はg
鮭の切り身(無塩)	140	しめじ	12
酒	4(小さじ1杯)	油	2(小さじ1/2杯)
薄力粉	6(小さじ1杯)	博多ねぎ	6
油	4(小さじ1杯)	しょうが(せん切り)	2
玉ねぎ	24	だし汁	50
カラーピーマン	24	A {	しょうゆ 12(小さじ2杯)
生しいたけ	20		砂糖 2(小さじ2/3杯)
えのき	12		みりん 6(小さじ1杯)
		{	片栗粉 3(小さじ1杯)
			水 12(小さじ2杯強)

②こまつなとひじきのナムル



作り方

- ① こまつなは柔らかめにゆで、水にさらして冷まし、食べやすいサイズに切る。
- ② 人参は3cmほどのせん切りにし、ゆでる。
- ③ ひじきは柔らかめにゆでる。
- ④ 材料の水気をよく絞り、(A)を加えて混ぜる。

材料	分量(2人分) 単位はg
こまつな	120
にんじん	24
ひじき	3
おろしにんにく	2
しょうゆ	6(小さじ1杯)
ごま油	2(小さじ1/2杯)
すりごま	4(小さじ1杯強)

一人分 ●エネルギー……40kcal ●たんぱく質……1.7g ●脂質……2.3g
●炭水化物……4.4g ●食物繊維……2.5g ●食塩相当量……0.5g

④もずくのみそ汁



作り方

- ① 水にいりこをつけ、火にかけ、だしをしっかりとる。
- ② ねぎは小口切り、レモンの皮はせん切りにする。
- ③ もずくは洗って3cm幅に、豆腐はさいの目に切る。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、火にかけ、温まったら分量の麦みそをとくす。
- ⑤ もずくと豆腐を入れ、材料に火が通ったら器に盛り、ねぎとレモン皮を飾る。

材料	分量(2人分) 単位はg
博多もずく	60
絹ごし豆腐	40
博多ねぎ	6
レモン皮	2
麦みそ	20(大さじ1杯強)
いりこ	4
水	300

一人分 ●エネルギー……36kcal ●たんぱく質……2.5g ●脂質……1.3g
●炭水化物……4.2g ●食物繊維……1.5g ●食塩相当量……1.1g

③ミルクもちフルーツソースかけ



作り方

- ① 鍋に、コーンスターチと砂糖、牛乳を入れ、なめらかにとく。
- ② ①を弱火にかけ、木しゃもじで常に混ぜながら火を通し、練り上げる。
- ③ ラップを引いた平たい皿に②を薄く流し入れ、表面をなめらかにし、冷蔵庫で固める。
- ④ 小鍋に皮をむいて5mm角に刻んだ梨、(A)を入れ柔らかくとし、煮る。
- ⑤ ③を食べやすい大きさに切り、器につぎ分け、④のフルーツソースをかける。

材料	分量(2人分) 単位はg
コーンスターチ	10
砂糖	6(小さじ2杯)
県産牛乳	120
梨	60
レモン汁	6
砂糖	3(小さじ1杯)
水	30

一人分 ●エネルギー……90kcal ●たんぱく質……2.1g ●脂質……2.3g
●炭水化物……23.7g ●食物繊維……0.3g ●食塩相当量……0.0g

⑤さつま芋とじゃこ麦ご飯



作り方

- ① 洗った米、押し麦を炊飯器に入れ、水加減をする。
- ② ところどころ皮つきのまま、1センチ角切りにしたさつまいもとしらす干しを入れ、炊く。
- ③ 炊きあがったら軽く混ぜ、黒ごまをちらす。

材料	分量(2人分) 単位はg
県産米	120
押し麦	10
水	180
さつまいも	30
しらす干し	10
黒ごま	2

一人分 ●エネルギー……271kcal ●たんぱく質……6.4g ●脂質……1.3g
●炭水化物……55.5g ●食物繊維……1.3g ●食塩相当量……0.3g