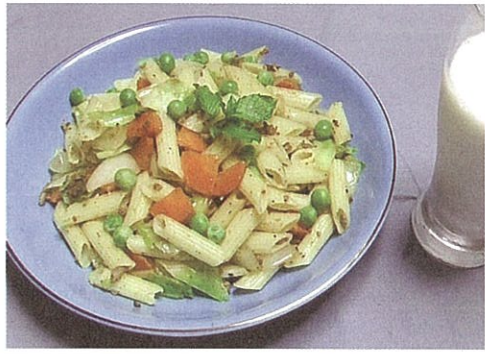


カレーマカロニ

● 名前：小川久子さん
● 年齢：72歳
● 学区：中央



アピールポイント

人参を一番先に炒めるのは、人参のβカロテン(ビタミンAのプロビタミン)は油に溶けやすく、腸での吸収がよくなり、ビタミンAの働きがよくなるからです。又、野菜と一緒に食べられ効果的です。



材料(1人分)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| ● マカロニ..... 70g | ● グリンピース... 10g |
| ● 合びき肉..... 35g | ● 油..... 10g |
| ● 玉ねぎ.. 50g(1/4個) | ● 塩..... 2g |
| ● キャベツ... 50g(2枚) | ● カレー粉 |
| ● 人参..... 20g |大さじ1/2 |

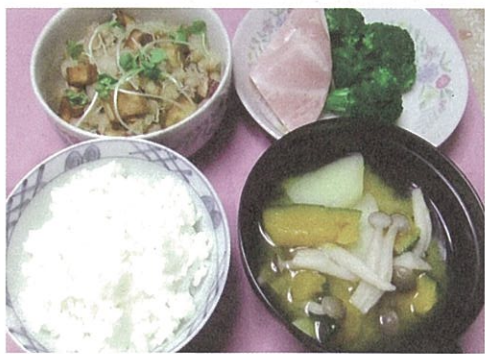
作り方

- ① マカロニはゆで、ザルにとりさっと洗う(ネバリをとる)。
- ② 玉ねぎ、キャベツは2cm角切り、人参はいちょう切りにする。
- ③ 鍋(またはフライパン)に油を熱し、人参、合びき肉、玉ねぎ、キャベツの順に入れて炒め、やわらかくなったら塩、カレー粉で調味し、①のマカロニを入れて混ぜる。
- ④ 器に③を盛り、ゆでたグリンピースを散らす。

大豆のみつ和え

(写真のみ) ごはん、かぼちゃのみそ汁、ブロッコリー、ハム

● 名前：小川久子さん
● 年齢：72歳
● 学区：中央



アピールポイント

保存食として作り、朝食に食べると良いです。大豆のレシチン、ちりめんじゃこのカルシウムがあり、また、食べだすと止まらない美味しさがあります。よくかむので歯や頭によいメニューです。



材料(1人分)

※保存食で作る場合は6人分で作る。

- | | |
|------------------|-------------------|
| ● ゆで大豆..... 25g | ● 油..... 5g |
| ● さつまいも.... 30g | ● みつ { 砂糖..... 6g |
| ● ちりめんじゃこ.... 5g | { 水..... 6ml |
| ● かたくり粉..... 5g | ● かいわれ菜...少々 |

作り方

- ① ゆで大豆は水を切り、片栗粉をまぶして揚げる。
- ② さつまいもは皮をところどころむき、1.5cm角に切り、水につけアクを抜き、水切りして空揚げする。
- ③ ちりめんじゃこは湯通しする。
- ④ 水、砂糖を合わせて火にかけ2～3分沸騰させてみつを作る。(混ぜない。鍋を動かす。)
- ⑤ ①②③をみつで和える。

さつまいもミルク粥・ちゃんぷる オムレツフルーツソースかけ

●名前：小川久子さん
●年齢：72歳
●学区：中央



さつまいもミルク粥

材料(1人分)

- ごはん..... 100g
- さつまいも.....30g
- ミックスベジタブル.....30g
- 牛乳..... 200g
- チーズ.....10g
- スープの素..... 1/2個
- ゴマ..... 少々

作り方

- ① ごはんはぬるま湯でさっと洗う。
- ② さつまいもは1cmの角切りにし、水につけアクを抜く。ミックスベジタブルは湯通しし、チーズはさいの目に切る。
- ③ 厚手の鍋に①②と牛乳、スープの素を入れゆっくりと煮、さつまいもがやわらかくなれば出来上がり。
- ④ 器に入れてゴマをふる。

アピールポイント

ごはんから作ります。さつまいもがやわらかくなるのは7～8分です。15分もあれば作れます。



ちゃんぷる

材料(1人分)

- 焼豆腐..... 80g
- 酒..... 5ml
- もやし..... 30g
- 塩..... 0.5g
- ニラ..... 10g
- しょうゆ..... 2ml
- 油..... 5g

作り方

- ① ニラは3～4cmの長さに切り、焼豆腐は2cm角に切る。
- ② 鍋に油を熱し、焼豆腐を炒め、色づいてきたら、もやし、にらを加え強火で手早く炒め調味する。

アピールポイント

朝食がごはんの時は大豆製品を忘れず使いたいものです。野菜も炒めると生野菜より多くの量が食べられます。

オムレツフルーツソースかけ

材料(1人分)

- 卵..... 1個
- だし汁..... 小さじ1
- みかん缶..... 30g
- 缶汁..... 40ml
- レーズン..... 10g
- 油..... 少々
- バナナ(またはパイナップル)..... 20g
- チェリー..... 1個

作り方

- ① 卵は割りほぐし、だし汁を加えて混ぜ、オムレツを作る。
- ② 缶汁に水(10ml、分量外)を加え、かたくり粉(適量、分量外)を加えて混ぜ、加熱してトロりとさせ、果物を加える。
- ③ オムレツを器に盛り、その上に②をかける。

アピールポイント

オムレツにフルーツあんをかけることにより風味よく食べやすいです。(子供向け)