

里いもの滋養 甘辛和え



低栄養を予防する食生活のポイント

- 【1】 バランスの取れた食事を
- 【2】 規則正しい食事を
- 【3】 腹八分目を目安に
- 【4】 魚・肉・卵・大豆製品のどれかを毎食、食べよう
- 【5】 油は1日大さじ1~2杯
- 【6】 新鮮な野菜、果物も欠かさず
- 【7】 牛乳・乳製品は積極的に
- 【8】 塩辛い食事は控えて
- 【9】 便秘と下痢、水分不足には特に注意

参照：食生活改善推進員教育テキスト

材料(4人分)

里いも	500g	
高野豆腐	15g (1枚)	
片栗粉	適宜	
揚げ油	200cc	
パプリカ(赤・黄)	各 1/2 個	
ピーマン	1 個	
しいたけ	2 枚	
玉ねぎ	1/2 個	
炒め用油	大さじ 1	
A	水	大さじ 4
	みりん	大さじ 3
	酒	大さじ 3
	麵つゆ(2倍)	大さじ 2
	砂糖	大さじ 2
	片栗粉	大さじ 2
白ごま	少々	
鷹の爪(輪切り)	少々	

高野豆腐は、用途別にカット済の商品もあり、便利です。

鷹の爪で辛味をつけるときはここで加える。

作り方

- ① 里いもの皮をむき、一口大に切って、竹串が通るまで茹でる。
- ② 高野豆腐は水で10分戻し、水を絞り、一口大(1.5cm角)に切る。
- ③ ①、②に片栗粉をまぶし、油でカラッと揚げる。
- ④ パプリカ、ピーマン、しいたけ、玉ねぎは、3cm長さ、1cm幅に切り、油でしんなりするまで炒める。
- ⑤ Aをとろみがつくまで煮詰める。
- ⑥ ⑤に③、④を加え、からめる。
- ⑦ 仕上げに、白ごまを振りかける。

地区内には高齢者、独り暮らしの男性が増えています。低栄養を防ぎ、年配者でも作りやすいメニュー作りを心がけました。ご家庭にある旬の食材でアレンジしてもらえると嬉しいです。

注目食材「さといも」



★『カリウム』が豊富
・ナトリウム(塩分)の排出を促す。
むくみや高血圧予防

★ぬめり成分『ガラクトン』
(水溶性食物繊維)
・消化管の粘膜を保護
・血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑える。

まとめて茹で、食べやすい大きさにカットし、小分けし、冷凍しておく便利です。

皮ごと茹でるとツルッと皮がむけやすくなります。



1人分の栄養価

エネルギー	286kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	10.0g
食塩相当量	0.6g