

## 【春】メバルのムニエル & そら豆とさつまいものマヨネーズ和え

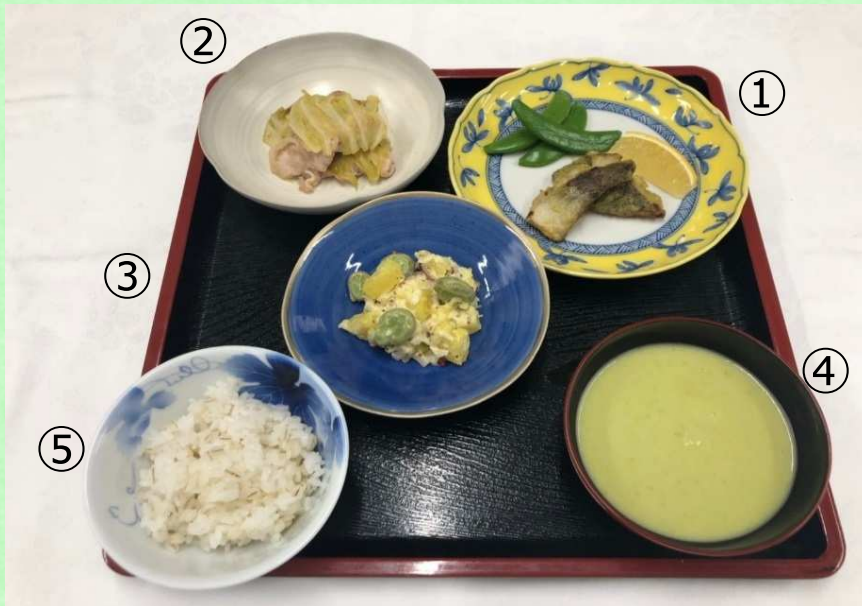
ライフステージ

健康課題

高齢期



低栄養・ロコモティブシンドローム



### 献立

- ①メバルのムニエル
- ②キャベツの重ね蒸し
- ③そら豆とさつまいものマヨネーズ和え
- ④アスパラガスのポタージュ
- ⑤麦ごはん

### 【使用している福岡県農林水産物】

米・押麦・メバル・スナップエンドウ・キャベツ・豚肉・しょうが・そら豆・さつまいも・たまねぎ・アスパラガス・じゃがいも

#### ・ロコモティブシンドロームとは？

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高くなります。高齢になって食事量が減ると、肉・魚などを食べる機会も少なくなります。ロコモを予防するには、適度な運動のほか、筋肉や骨をつくるたんぱく質やカルシウムなどが不足しないようにすることも大切です。

- ・メバルは淡泊な白身魚です。脂質が少なく、高たんぱく低カロリーです。メバルの良質なたんぱく質には、体力向上、代謝活動の促進、免疫力を向上させる効果があり、低栄養・ロコモ予防に効果が期待されます。また、カルシウム量が多く、骨粗しょう症にも効果が期待されます。
- ・キャベツに含まれるキャベジンには、胃腸を丈夫にする働きがあります。他にも食物繊維を含んでおり、整腸作用があるといわれています。
- ・豚肉はたんぱく質を多く含んでいます。たんぱく質は筋肉、臓器、皮膚等の形成を助ける働きがあります。
- ・福岡県のアスパラガス生産量は全国第6位（平成29年）です。アスパラガスはビタミン、カリウム、カルシウム、鉄等を豊富に含んでいます。中でも抗酸化作用のあるビタミンEが豊富です。
- ・たまねぎに含まれるアリシンは、殺菌作用をもつとともに、ビタミンBと結合してアリチアミンとなり、ビタミンB1の吸収を促進します。ビタミンB1は糖質の分解を助け、新陳代謝を盛んにします。また、食欲増進の効果もあり、低栄養の原因である小食の改善の効果も期待されます。
- ・低栄養になる原因としてビタミン不足がありますが、じゃがいもはビタミンを豊富に含んでいます。

### 【栄養価】

	高齢期の1食当たりの摂取基準	本メニュー1食あたりで摂取できる量
エネルギー量	500～650kcal	685kcal
たんぱく質	13%～20%	17.7%
脂質	20%～30%	23.6%
炭水化物	50%～65%	58.7%
食物繊維	7g以上	7.9g
カルシウム	245mg	157mg
カリウム	1050mg	1424mg

## 【春】メバルのムニエル&そら豆とさつまいものマヨネーズ和え

### ①メバルのムニエル

【材料・分量】(4人分)

メバル	532g
塩	1.2g
こしょう	少々
バター	8g
抹茶(または粉末茶)	0.8g
薄力粉	24g
スナップエンドウ	104g
オリーブ油	1.2g
レモン	60g
塩(スナップエンドウ用)	0.8g



【作り方】

- 1.メバルに塩・こしょうで下味をつける。
- 2.バターを常温にもどし、抹茶を練りこむ。
- 3.メバルから出た水分をペーパー等で軽く拭き取り、薄力粉をまぶす。
- 4.フライパンに2のバターを熱し、メバルをこんがり焼く。
- 5.付け合せのスナップエンドウは、フライパンにオリーブ油をひき、塩をしてソテーする。
- 6.レモンを6等分のくし切りにし、4と5に添える。

### ②キャベツの重ね蒸し

【材料・分量】(4人分)

キャベツ	284g
豚肉	80g
中華だし	200g
白ワイン	40g
塩	0.8g
こしょう	少々
しょうが	4g
ゆず果汁	4g



【作り方】

- 1.小鍋にキャベツと豚肉を交互にしき並べ、中華だし、白ワイン、塩、こしょう、すりおろしたしょうがを加え強火で煮る。
- 2.一度煮立ったら弱火にして、キャベツがしんなり柔らかくなるまでコトコト煮る(目安15~20分)。
- 3.仕上げにゆず果汁を加えひと煮立ちさせ、器に盛る。

### ③そら豆とさつまいものマヨネーズ和え

【材料・分量】(4人分)

そら豆	108g
さつまいも	132g
たまねぎ	64g
マヨネーズ	32g
粒マスタード	4g



【作り方】

- 1.そら豆はさつとゆでる。さつまいもは皮付きのまま1cm角に切り、軟らかくなるまでゆでる。
- 2.たまねぎはみじん切りにし、水にさらす。
- 3.ゆでたそら豆、さつまいもとたまねぎをマヨネーズと粒マスタードで和え、器に盛る。

### ④アスパラガスのポターージュ

【材料・分量】(4人分)

アスパラガス	400g
じゃがいも	176g
たまねぎ	108g
大豆油	4g
洋風だし	480g
生クリーム	40g
塩	2.4g
こしょう	少々



【作り方】

- 1.アスパラガスは固い部分の皮をピーラーでむき、軟らかくなるまでゆでる。
- 2.じゃがいもは小さく切り、軟らかくなるまでゆでる。
- 3.たまねぎはスライスし、フライパンに油をひいて、あめ色になるまで炒める。
- 4.3に洋風だしを加え、ひと煮立ちさせる。
- 5.ミキサーに1と2と4を入れ、ペースト状になるまでよくミキサーにかける。
- 6.5を鍋に戻し火にかけ、生クリームを加える。塩、こしょうで味を整えたら器に盛る。

### ④麦ごはん

【材料・分量】(4人分)

米	260g
押麦	40g
水	450g



【作り方】

- 1.米を洗米し、押麦を加え既定の水で30分浸漬し、炊飯する。