

【冬】白身魚のノルマンディー風&ねぎとほうれん草の柚子びたし

ライフステージ

健康課題

高齢期

×

認知症予防



献立

- ① 白身魚のノルマンディー風
- ② ねぎとほうれん草の柚子びたし
- ③ じゃがいものそぼろあんかけ
- ④ 麦ごはん

【使用している福岡県農林水産物】

米・押麦・たまねぎ・セロリ・あさり・ほうれん草・ねぎ・じゃがいも・鶏肉

- たまねぎはビタミンB1、ビタミンCなどを豊富に含んでいます。たまねぎを切ると涙が出るのは、硫化アリルという成分が原因です。硫化アリルは体内に入るとアリシンに変わり、新陳代謝などを活発にし、免疫力増強などの効果があるといわれています。また、ケルセチンという成分も含んでおり、ケルセチンは認知機能改善効果があることから、認知症予防に効果が期待されます。
- 鶏肉は、認知症予防の効果があるといわれるイミダゾールペプチドを含んでいます。
- ほうれん草はビタミン等の豊富な栄養素を含んでいます。また、ほうれん草は認知症の原因であるアミロイドβたんぱくを分解する成分、グルタチオンを含んでおり、認知症予防に効果が期待されます。

【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	650kcal
たんぱく質	13%~20%	13.7%
脂質	20%~30%	30.3%
炭水化物	50%~65%	56.0%
食物繊維	7g以上	7.3g
カリウム	1050mg	1073mg
カルシウム	245mg	143mg

【冬】白身魚のノルマンディー風&ねぎとほうれん草の柚子びたし

①白身魚のノルマンディー風

【材料・分量】(4人分)

マダラ(真鱈)	240g
塩	1.2g
こしょう	少々
白ワイン	40g
バター	24g
たまねぎ	120g
セロリ	80g
マッシュルーム	80g
あさり	160g
水	200g
生クリーム	40g



【作り方】

1. マダラに塩・こしょうをし、白ワインに漬け込んでおく。
2. フライパンでバターを熱し、たまねぎ、セロリ、マッシュルームを炒める。
3. 2に1のマダラと、砂抜きしたあさを殻ごとフライパンに入れる。水を加えふたをし、蒸し焼きにする。
4. あさりの殻がすべて開いたら、生クリームを加えひとに立ちさせる。

②ねぎとほうれん草の柚子びたし

【材料・分量】(4人分)

ほうれん草	80g
白ねぎ	160g
柚子の皮	8g
酒	32g
だし汁	32g
しょうゆ	16g



【作り方】

1. ほうれん草はゆでて3cmの長さに切る。
2. 白ねぎは薄めの斜めスライスにし、軽くゆでて臭みを抜いておく。
3. 柚子の皮は千切りにしておく。
4. 酒、だし汁、しょうゆを合わせて調味液をつくり、具材と和えて、器に盛る。

③じゃがいものそぼろあんかけ

【材料・分量】(4人分)

じゃがいも	320g
サラダ油	16g
鶏ミンチ	60g
たまねぎ	80g
だし汁	400g
酒	24g
みりん	20g
三温糖	16g
しょうゆ	16g
片栗粉	8g



【作り方】

1. じゃがいもは一口大の乱切り、たまねぎはみじん切りにする。
2. 鍋に油を入れ、鶏ミンチとたまねぎを炒める。
3. 2にだし汁、酒、みりん、三温糖、しょうゆ、じゃがいもを加え汁気が1/3程度になるまで煮詰める。
4. 煮詰まったら片栗粉を加えとろみをつける。

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。
- ※水はお米の重量の1.5倍を入れる。