

【冬】鶏肉のヨーグルトみそ焼き & 五目白和え

ライフステージ

健康課題

高齢期

×

認知症予防



献立

- ① 鶏肉のヨーグルトみそ焼き
- ② 五目白和え
- ③ きんぴらごぼうのチーズがけ
- ④ 麦ごはん
- ⑤ りんご

【使用している福岡県農林水産物】

米・押麦・鶏肉・ブロッコリー・じゃがいも・にんじん・しいたけ・ほうれん草・さやいんげん・木綿豆腐・ごぼう

- ブロッコリーはビタミン類が豊富です。抗酸化作用をもつとともに、心身の調子を整えるビタミンB1・B2・C、葉酸の他、βカロテンもバランスよく含んでいます。
- にんじんはビタミンなどを多く含み、抗酸化、βカロテンによる免疫力を高める効果などがあるといわれています。また、抗酸化により、老化の原因である活性酸素を防ぐ効果があるといわれています。
- しいたけはエリタデニン、フィトステリ、グルタミン酸などの成分を含んでいます。中でも、エリタデニンには悪玉コレステロールを低下させる効果があることから、認知症予防に効果が期待されます。
- 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。
- ごぼうは豊富な食物繊維を含んでいます。食物繊維は腸内環境を整えるだけでなく、血中コレステロールを吸着して、体外へ排出する働きがあります。

【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	670kcal
たんぱく質	13%～20%	18.4%
脂質	20%～30%	20.3%
炭水化物	50%～65%	61.3%
食物繊維	7g以上	11.7g
カルシウム	245mg	261mg
カリウム	1050mg	1356mg

【冬】鶏肉のヨーグルトみそ焼き & 五目白和え

①鶏肉のヨーグルトみそ焼き

【材料・分量】（4人分）

鶏むね肉	240g
塩	1.2g
こしょう	少々
ヨーグルト	40g
米みそ	24g
オリーブ油	12g
ブロッコリー	160g
じゃがいも	120g
青のり	少々



【作り方】

1. 鶏むね肉を2等分に切り、塩こしょうで下味をつける。
2. ヨーグルトとみそをよく混ぜ合わせたものに、1の鶏肉を10分以上つけこむ。
3. フライパンにオリーブ油をひき、鶏肉をこんがり焼く。
4. 付け合せのブロッコリーは、小房に分け、ゆでる。
5. 付け合せのじゃがいもは一口大に切り、水からゆでて、火が通ったらお湯を捨て、もう一度火にかけながら水分を飛ばし粉をふかす。
6. 5のじゃがいもが温かいうちに青のりをまぶす。
7. 皿にゆでたブロッコリー、6の粉ふきいも、鶏肉を盛りつける。

②五目白和え

【材料・分量】（4人分）

にんじん	80g
しいたけ	40g
こんにゃく	100g
ほうれん草	60g
さやいんげん	200g
①だし汁	200g
②砂糖	4g
③薄口しょうゆ	8g
④酒	8g
木綿豆腐	160g
⑤薄口しょうゆ	16g
⑥砂糖	12g
⑦酒	12g
⑧すりごま	20g



【作り方】

1. にんじん、お湯にくぐらせたこんにゃく、しいたけを千切りにする。
2. ほうれん草はサッとゆで、3cmの長さに切る。
3. ①～④の調味料、にんじん、こんにゃく、しいたけ、ほうれん草を鍋に入れ、汁気がなくなるまで煮る。その後、粗熱をとり、冷ます。
4. 豆腐はサッとゆで、さらし（または手ぬぐいや厚手のキッチンペーパー）で絞り冷やしておく。
5. ボウルに⑤～⑧を混ぜ合わせて和え衣をつくり、冷ました3と4を和える。
6. 器に盛り付け、ゆでたさやいんげんを飾る。

③きんぴらごぼうのチーズがけ

【材料・分量】（4人分）

ごぼう	200g
にんじん	20g
サラダ油	8g
砂糖	4g
酒	8g
しょうゆ	12g
みりん	12g
唐辛子	少々
とろけるチーズ	40g



【作り方】

1. ごぼうとにんじんを細く千切りにし、軽くゆでる。
2. フライパンに油を入れ、1のごぼうとにんじんを炒める。砂糖、酒、しょうゆ、みりんを加え絡める。
3. 最後に唐辛子の輪切りを加え、器に盛付けた後チーズをちらす。あたたかいうちにチーズをのせることでチーズが溶けます。

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。

⑤りんご

【材料・分量】（4人分）

りんご	300g
-----	------



【作り方】

1. りんごをカットし、皮をむき、塩水にひたして器に盛る。