

【夏】あじのエスカベシュ&エビとヤングコーンの炒めもの

ライフステージ

健康課題

高齢期

×

認知症予防



献立

- ①あじのエスカベシュ
- ②エビとヤングコーンの炒めもの
- ③トマトのマヨネーズグラタン
- ④オクラとぶなしめじのみそ汁
- ⑤麦ごはん

【使用している福岡県農林水産物】

米・押麦・マアジ・たまねぎ・きゅうり・ヤングコーン・いんげん・トマト・パセリ・オクラ・ぶなしめじ・小ねぎ

- あじにはEPAが豊富に含まれています。EPAには血液をサラサラにして血行をよくなり、脳機能を維持する効果が期待されます。
- たまねぎには硫プロピルと呼ばれる成分があり、加熱加工するとトリルスフィドという物質に変わります。このトリルスフィドは脳の海馬まで到達して老化の原因と言われる活性酸素を撃退します。また、たまねぎには脳内伝達物質を活性化させる働きもあり、認知症予防効果が期待されます。
- 認知症になる原因として、脳の働きの低下が指摘されています。トマトのリコピンは、脳に新鮮な栄養素を運び血液を錆びつかせずに、健康的な血液を作り出す効果があるといわれています。
- 認知症になる原因の1つとして、低栄養が指摘されています。オクラには豊富な栄養素が含まれています。水溶性食物繊維であるペクチンが含まれているため、独特の粘りがあります。

【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	626kcal
たんぱく質	13%～20%	17.8%
脂質	20%～30%	29.2%
炭水化物	50%～65%	53.1%
食物繊維	7g以上	5.0g
カルシウム	245mg	148mg
カリウム	1050mg	958mg

【夏】あじのエスカベシュ&エビとヤングコーンの炒めもの

①あじのエスカベシュ

【材料・分量】(4人分)

マアジ	532g
こしょう(下味用)	少々
薄力粉	16g
スキムミルク	8g
植物油	8g
にんじん	24g
たまねぎ	20g
きゅうり	20g
*ヨーグルト	60g
*オリーブ油	16g
*ワインビネガー	12g
*砂糖	4g
*塩	1.2g
*こしょう	少々



【作り方】

1. にんじん、たまねぎ、きゅうりは細めのせん切りにする。
2. *を混ぜ合わせ、ヨーグルトマリネ液を作成する。
3. マアジは、一口大のそぎ切りにする。こしょうをして薄力粉とスキムミルクをまぶし、フライパンに油をひきこんがりと焦げ目がつくまで焼く。熱いうちにマリネ液に野菜と一緒に漬け込み、冷やす。

②エビとヤングコーンの炒めもの

【材料・分量】(4人分)

エビ	224g
酒	8g
塩	0.4g
こしょう	少々
片栗粉	8g
植物油	12g
ヤングコーン	160g
いんげん	40g
中華スープの素	1.6g
水	24g
砂糖	8g
醤油	12g
ごま油	4g



【作り方】

1. エビはさつとゆでてから、殻をむいて3等分にそぎ切りにし、酒、塩、こしょうで下味をつける。
2. ヤングコーンといんげんは、約半分の斜め切りにして、下ゆでしておく。
3. 下味をつけたエビに片栗粉をまぶし、油をひいた鍋で炒める。
4. 中華スープの素を水で溶かす。
5. エビの表面が白っぽくなったら一度取り出し、そのままヤングコーンといんげんを炒め、えびを鍋に戻し4の中華スープと砂糖、しょうゆを加える。
6. 水気がなくなったら、火を止めてごま油をかける。

③トマトのマヨネーズグラタン

【材料・分量】(4人分)

トマト	248g
マヨネーズ	32g
こしょう	少々
パセリ	少々



【作り方】

1. トマトは乱切りにする。
2. マヨネーズとこしょう、みじん切りにしたパセリを加えて混ぜる。
3. トマトに、マヨネーズソースを加えて、オーブンで焼き目が付くまで加熱する。

④オクラとぶなしめじのみそ汁

【材料・分量】(4人分)

オクラ	72g
ぶなしめじ	44g
かつお昆布だし	600g
米みそ	40g
小ねぎ	4g



【作り方】

1. オクラを一口サイズに斜めに切る。しめじはほぐしておく。
2. 小ねぎは小口切りにする。
3. だし汁にオクラ、しめじを入れひと煮立ちさせる。
4. みそを溶かす。
5. ねぎをちらして飾る。

⑤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。