

【夏】豚肉のチーズピカタ&厚揚げときのこの煮浸し

ライフステージ

健康課題

高齢期

×

認知症予防



献立

- ① 豚肉のチーズピカタ
- ② 厚揚げときのこの煮浸し
- ③ オクラとゴーヤのごま和え
- ④ 豆苗とわかめのみそ汁
- ⑤ 麦ごはん

【使用している福岡県農林水産物】

米 押麦・豚肉・パセリ・トマト・キャベツ・しいたけ・ぶなしめじ・にんじん・オクラ・ゴーヤ・豆苗・わかめ・小ねぎ

- ・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。トマトのリコピンには、脳に新鮮な栄養素を運ぶ血液を錆びつかせずに、健康的な血液を作り出すため、認知症予防に効果が期待されます。
- ・しいたけにはグルタミン酸が含まれています。グルタミン酸には脳の老化を抑える効果があるといわれています。
- ・キャベツは抗酸化作用が強く認知機能を保つ効果があるといわれています。認知症の原因であるアミロイドβから細胞を守る働き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、低栄養がいわれています。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	664kcal
たんぱく質	13%~20%	18.6%
脂質	20%~30%	29.7%
炭水化物	50%~65%	53.1%
食物繊維	7g以上	8.4g
カリウム	1050mg	1130mg
カルシウム	245mg	295mg

【夏】豚肉のチーズピカタ&厚揚げときのこの煮浸し

①豚肉のチーズピカタ

【材料・分量】(4人分)

豚ロース肉	240g
卵	28g
(M玉1/2個)	
小麦粉	16g
スキムミルク	8g
粉チーズ	12g
パセリ	少々
植物油	24g
トマト	124g
キャベツ	188g
塩昆布	8g



【作り方】

1. 豚肉は、包丁ですじを切り、適当な大きさに切る。
2. 豚肉に、小麦粉とスキムミルクを混ぜた粉をまぶし、さらに粉チーズを加えた卵液にくぐらせ、熱したフライパンで片面をこんがり焼く。ひっくり返し蓋をして蒸し焼きにする。
3. 付け合せのキャベツは、食べやすい大きさに切りさつとゆでて、塩昆布で和える。トマトはくし切りにし、豚肉、キャベツと盛り合わせる。

②厚揚げときのこの煮浸し

【材料・分量】(4人分)

厚揚げ	120g
しいたけ	76g
ぶなしめじ	68g
にんじん	24g
だし汁	100g
薄口しょうゆ	12g
みりん	12g
砂糖	4g



【作り方】

1. 厚揚げは、熱湯でさつとゆでて、適当な大きさに切る。
2. しいたけはせん切りに、しめじはほぐしておく。にんじんは3cm程度の拍子木切りにする。
3. 厚揚げ、しいたけ、しめじ、にんじんをだし汁に入れて弱火で煮る。
4. 一煮立ちしたら調味料を加え、煮汁がなくなるまで煮る。

③オクラとゴーヤのごま和え

【材料・分量】(4人分)

オクラ	188g
ゴーヤ (またはブロッコリー)	160g
ごま	16g
醤油	12g
砂糖	8g
だし汁	16g



※写真はブロッコリーです。

【作り方】

1. オクラはさつとゆでて、半分に切る。ゴーヤは、薄切りにしてさつとゆでる。(ブロッコリーの場合は、小房に分けゆでる。)
- ※オクラは夏、ブロッコリーは冬が旬です。
2. すりごまに、砂糖、醤油、だし汁を加えて、オクラとゴーヤ (またはブロッコリー) を和える。

④豆苗とわかめのみそ汁

【材料・分量】(4人分)

豆苗	40g
わかめ	60g
米みそ	40g
だし汁	600g
小ねぎ	8g



【作り方】

1. 豆苗は3cm長さに切る。ひげは取り除いておく。
2. 小ねぎは小口切りにする。
3. だし汁が煮立ってきたら豆苗とわかめを入れる。
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、押麦を加え既定的水で30分浸漬し、炊飯する。