

【春】たけのことさといものコロッケ＆コールスロー

ライフステージ

健康課題

高齢期

×

認知症予防



献立

- ①たけのことさといものコロッケ
- ②コールスロー（キャベツのマヨネーズサラダ）
- ③グリーンピースの卵とじ
- ④麦ごはん

【使用している福岡県農林水産物】

米・押麦・さといも・たけのこ・鶏肉・卵・ブロッコリー・トマト・大葉・キャベツ・グリーンピース

- ・さといも独特のぬめりは、ガラクトンという炭水化物とタンパク質の結合した粘性物質によるもので、免疫力を高める効果があるといわれています。
- ・たけのこはチロシンと呼ばれる成分を含んでいます。チロシンは神経の伝達に関わる物質をつくる効果があり、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されるイミダゾールペプチドを含んでおり、認知症予防に効果が期待されます。
- ・認知症になる原因の1つとして、脳の働きの低下が指摘されています。トマトに含まれるリコピンには、脳に新鮮な栄養素を運ぶ血液を錆びつかせず、健康的な血液を作り出す効果があるといわれています。
- ・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。
- ・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。

【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	693kcal
たんぱく質	13%～20%	13.4%
脂質	20%～30%	28.1%
炭水化物	50%～65%	58.5%
食物繊維	7g以上	10.4g
カルシウム	245mg	95mg
カリウム	1050mg	1154mg

【春】たけのことさといものコロッケ＆コールスロー

① たけのことさといものコロッケ

【材料・分量】（4人分）

さといも	188g
たけのこ	120g
大豆油	12g
鶏ひき肉	160g
砂糖	8g
酒	28g
しょうゆ	8g
塩	4g
赤みそ	4g
水	80g
薄力粉	28g
卵	36g
パン粉	28g
ブロッコリー	240g
トマト	124g
レモン	60g
大葉	4g



【作り方】

1. さといもは小さく角切りにし、塩もみでぬめりを取った後、柔らかくなるまでゆでる。
2. たけのこはみじん切りにする。
3. 鍋に油を引き、鶏ひき肉をそぼろ状にいため、たけのこ、さといも、砂糖、酒、しょうゆ、塩、赤みそ、水を加え煮る。目安は水分がほとんどなくなり、さといもが崩れてくるぐらい柔らかくなる程度。
4. 火からおろし、しっかり冷ます。
5. 4のたねを丸く成型する。薄力粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃の油（分量外）で狐色に揚げる。
6. 付け合せのブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。トマトは8等分のくし型に切る。レモンは6等分のくし型に切る。
7. 大葉の上にコロッケを盛り付け、付け合せを添える。

② コールスロー（キャベツのマヨネーズサラダ）

【材料・分量】（4人分）

キャベツ	284g
マヨネーズ	12g
大豆油	8g
酢	4g
塩	適量
こしょう	適量
コーン（缶）	100g



【作り方】

1. キャベツは千切りにする。
2. マヨネーズ、油、酢を混合わせ、塩・こしょうで味を整える。
3. キャベツ、コーンを2で和えて器に盛りつける。

③ グリーンピースの卵とじ

【材料・分量】（4人分）

だし汁	200g
薄口しょうゆ	12g
砂糖	12g
みりん	8g
グリーンピース	160g
卵	48g



【作り方】

1. 鍋にだし汁、薄口しょうゆ、砂糖、みりん、グリーンピースを入れ、中火で煮る。
2. 汁気が1/3以下になってきたら、溶いた卵をこしながら回し入れる。

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。