



# 家庭でできる「元気じゃけん定食レシピ」

## 南区 ごはん・青菜のみそ汁・白身魚の梅ごま焼き・かぼちゃサラダ

献立作成者：南区の食“風土”を考える会



南区では高齢者の食に携わる各関係機関による「南区の食“風土”を考える会」が「高齢者がおいしく食べるための環境づくり」に取り組んでいます。簡単手軽にできるメニュー集も作成しています。その中からの組み合わせのご紹介です。

### 【1人1食分の栄養価】

エネルギー：635kcal  
たんぱく質：26.8g  
脂質：20.1g  
炭水化物：83.8g  
塩分：2.8g  
野菜の使用量：137g



☆主食 ごはん ごはん1人分 150g  
☆汁物 青菜のみそ汁

#### 材料（2人分）

にんじん 10g  
こまつな 2株  
油揚げ 1/4枚  
水 1.5カップ  
だしの素 小さじ1/2  
みそ 大さじ2/3

#### 作り方

- ①にんじん、油揚げはせん切り、こまつなはざく切りにする。
- ②鍋にみそ以外の材料を入れて煮る。
- ③材料に火が通ったらみそを入れ、ひと煮立ちしたら火を止める

☆主菜 白身魚の梅ごま焼き

#### 材料（2人分）

白身魚 2切れ  
酒 小さじ2  
梅じそだれ  
梅干し 中1個  
青じそ 4枚  
みりん 小さじ2  
しょうゆ 少々  
すりごま 大さじ2  
油 少々

#### 作り方

- ①梅じそだれをつくる  
・梅干しは種を除いてみじん切り  
・青じそはせん切り  
・梅干し、青じそ、たれの調味料を混ぜ合わせる。
- ②アルミホイルを広げて油を塗り、魚を置く。  
魚に酒をふり、梅じそだれをかける。
- ③オーブントースターを温め、②を乗せて、約12分焼く。

☆副菜 かぼちゃサラダ

#### 材料（2人分）

かぼちゃ（冷凍） 160g  
ミックスベジタブル 大さじ4  
マヨネーズ 大さじ2  
こしょう 少々

#### 作り方

- ①かぼちゃ、ミックスベジタブルはそれぞれ耐熱容器に入れてラップをかける。
- ②500Wのレンジで、かぼちゃは4～5分、ミックスベジタブルは2～3分加熱する。
- ③冷めた②とマヨネーズを混ぜ合わせ、こしょうで味を整える。