

★ 令和7年10月 栄養教室メニュー ★

【主食】



🍴🍴 ごぼうと豚ひき肉の混ぜごはん

【材料：4人分】

ごはん……………560g	A	オイスターソース…大さじ2
豚ひき肉……………300g		酒……………大さじ2
ごぼう……………1/2本		砂糖……………小さじ2
生姜……………2かけ		減塩しょうゆ…小さじ2
ごま油……………小さじ2		

【作り方】

- ① ごぼうは短めのさがきにし、水にさらしてアクを抜き、水気を切る。生姜はみじん切りにする。Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに豚ひき肉、生姜を入れて中火にかけ、肉の色が変わるまで炒める。ごぼうを加えて4分ほど炒める。
- ③ 混ぜ合わせたAを加え、全体になじんだらごま油を回し入れ、ひと混ぜする。
- ④ ボウルにごはんと③を入れて混ぜ合わせる。

【ポイント】

生姜は不溶性食物繊維を多く含むため、ごぼうと合わせて便秘予防・解消に役立ちます。ごぼうは短めのさがきにすると、ごはんとのなじみが良くなります。

【主菜】



🍴🍴 鮭とまいたけの味噌マヨ焼き

【材料：4人分】

鮭切身……………4切れ	A	減塩しょうゆ……………小さじ2
まいたけ……………2パック		みりん……………大さじ2
刻みねぎ……………適量		マヨネーズ……………大さじ3
サラダ油……………大さじ1		味噌……………大さじ1と1/2
		にんにくチューブ…6cm

【作り方】※塩鮭の場合は塩抜きをする。

- ① 鮭の切身は食べやすい大きさに切る。まいたけは手でほぐす。Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鮭の切身を入れて色が変わるまで焼く。
- ③ まいたけを加えてしんなりするまで炒め、混ぜ合わせたAを入れてなじませる。
- ④ 皿に盛り、刻みねぎを散らす。

【ポイント】

鮭に含まれるビタミンDや「アスタキサンチン」は、油と一緒に調理して摂取すると体内で効率よく吸収されます。DHAやEPAは皮に多く含まれるため、皮ごと調理するのがオススメです。

【副菜①】

🍴🍴 桜えびのにんじんしりしり



【材料：4人分】

桜えび……………大さじ 1	A	酒……………大さじ 1
卵……………1 個		減塩しょうゆ…大さじ 1/2
にんじん……………1 本		
ごま油……………大さじ 1		

【作り方】

- ① にんじんは細切りにする。桜えびは細かく刻む。ボウルに卵を割り入れて溶いておく。
- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、にんじんを入れてしんなりするまで炒める。
- ③ 桜えび、A を加えて炒め合わせ、卵を回し入れて炒める。卵に火が通ったら火を止める。

【ポイント】

桜えびには、骨や歯の構成成分であるカルシウムが豊富に含まれています。その他、鮭にも多い「アスタキサンチン」も含まれ、肌の老化防止や眼精疲労の改善、筋肉の疲労回復に役立ちます。

【副菜②】

🍴🍴 長いもとわかめのさっぱりサラダ



【材料：4人分】

カットわかめ……………	4 g
長いも……………	15cm(約 220 g)
ポン酢しょうゆ……………	大さじ 2
砂糖……………	小さじ 1
おろしわさび……………	適量


【作り方】

- ① 長いもは皮をむき、ポリ袋に入れてすりこ木などでたたく。わかめは水（分量外）にふり入れて3分ほどつけてもどし、軽くしぼる。
- ② ボウルにポン酢しょうゆ、砂糖を入れて混ぜる。
- ③ ②に長いも、わかめを加えて混ぜ合わせる。器に盛り、わさびをのせる。

【ポイント】

長いもに多く含まれる難消化性デンプンの「レジスタントスターチ」は熱に弱いので、栄養素を無駄なく摂取するには生の状態で食べるのがオススメです。

【デザート】

 ブルーベリージャム入りヨーグルト



【材料：4人分】

プレーンヨーグルト……………280g
 ブルーベリージャム……………大さじ2

【作り方】

- ① 器にヨーグルト（1人あたり70g）を盛り、上にブルーベリージャム（1人あたり大さじ1/2）をのせる。

【ポイント】

ブルーベリーには、ポリフェノール的一种である「アントシアニン」が豊富に含まれており、目の網膜にあるタンパク質の再合成を促進し、夜間視力の向上や眼精疲労の軽減に効果が期待できます。

【1人分の栄養価】

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	塩分 (g)
ごぼうと豚ひき肉の 混ぜごはん	398	17.0	12.8	55	3.3	360	1.3
鮭とまいたけの 味噌マヨ焼き	234	19.9	13.5	8	2.1	430	1.4
桜えびの にんじんしりしり	69	3.1	4.7	3	1.0	150	0.3
長いもとわかめの さっぱりサラダ	46	1.6	0.3	9	0.9	290	0.8
ブルーベリージャム入り ヨーグルト	57	2.6	2.1	8	0.5	130	0
合計	804	44.2	33.4	83	7.8	1,360	3.8

【摂取基準】



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	塩分 (g)
30～49歳 男性	2,750	65	61.1～91.6	343～446	22以上	3,000	7.5未満
	2,050	50	45.6～68.3	256～333	18以上	2,600	6.5未満
50～64歳 男性	2,650	65	58.8～88.3	331～430	22以上	3,000	7.5未満
	1,950	50	43.3～65.0	244～317	18以上	2,600	6.5未満
65～74歳 男性	2,350	60	52.2～78.3	293～381	21以上	3,000	7.5未満
	1,850	50	41.1～61.7	231～301	18以上	2,600	6.5未満
75歳以上 男性	2,250	60	50.0～75.0	281～365	20以上	3,000	7.5未満
	1,750	50	38.8～58.3	218～284	17以上	2,600	6.5未満

★このメニューで摂れる野菜の量★


1人当たり 約 65g

(野菜の1日摂取目標量 350g)


【ごぼうと豚ひき肉の混ぜごはん】

- ごぼう 20g 
- 生姜 7.5g 

【鮭とまいたけの味噌マヨ焼き】

- 小ねぎ 0.5g 

【桜えびのにんじんしりしり】

- にんじん 37.5g 

●果物も積極的に摂取しましょう！

(1日の摂取目標量 **200g**)

例えば・・・

バナナ1本(100g)とりんご1/2個(100g)を、朝食に追加したり

間食で食べる ⇒ 200g達成！

