

# “ロコモ” 予防料理



## ● 白ごはん ●

1人分 【 エネルギー:187 kcal 塩分:0 g 】



1人=120 g

## ● ほうれん草とウインナーの カレークリーム煮 ●

1人分 【 エネルギー:245 kcal 塩分:1.3 g 】

### < 材料 (4人分) >

ほうれん草	100 g
玉ねぎ	100 g (1/2 個)
しめじ	1/3 株
さつまいも	100 g
ウインナー	8本
バター	10 g
薄力粉	大さじ1
カレー粉	小さじ1
水	1/2 カップ
A 牛乳	1 カップ
洋風顆粒スープの素	小さじ1

### < 作り方 >

- ① ほうれん草は茹でて水気を絞り、3~4cm長さに切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分け、ウインナーは斜めに切れ目を入れる。
- ③ さつまいもは1cm幅の輪切り、または半月切りにして水にさらす。
- ④ フライパンにバターを熱して玉ねぎを炒め、ウインナー、しめじ、③を加える。
- ⑤ 油が回ったら薄力粉、カレー粉を加えて炒める。
- ⑥ Aを加えて煮立ったら蓋をして弱火で火が通るまで煮る。
- ⑦ ほうれん草を加えて火を止める。

ウインナーを肉や魚に変えたり、旬の野菜やきのこを使うなどいろいろな組み合わせにアレンジ可能!

## ● にんじんのマリネ ●

1人分 【 エネルギー:25 kcal 塩分:0.1 g 】

### < 材料 (4人分) >

にんじん	1本
酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
オリーブ油	大さじ1
粒マスタード	適量
レタス	

### < 作り方 >

- ① にんじんはピーラーで薄切りにする。
- ② 10秒ほど茹でて粗熱を取り、水気を絞る。
- ③ ②に A を加えて和える。
- ④ レタスは水洗いして、食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤ ③とレタスを皿に盛る。

にんじんに多く含まれるビタミン A は、油と一緒に  
取ることで吸収率がアップします。

## ● かぼちゃサラダ ●

1人分 【 エネルギー:78 kcal 塩分:0.1 g 】

### < 材料 (4人分) >

かぼちゃ	180g
ブロッコリー	50g
ハム	2枚
マヨネーズ	大さじ1
ヨーグルト	大さじ1
黒こしょう	少々

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は短冊切りにする。  
1分ほど塩茹でし、水気をきる。
- ② ハムは短冊切りにする。
- ③ かぼちゃは種とワタを取り除いて2~3cm角に切り、電子レンジ  
等で加熱し、熱いうちに粗めにつぶす。
- ④ ①~③を合わせ、A を加えて混ぜ合わせる。



## ● バナナパンケーキ ●

1人分 【 エネルギー:58 kcal 塩分:0.1 g 】

### < 材料 (3枚分) >

ホットケーキ ミックス	100g
卵	1個
牛乳	50ml~
みりん	大さじ1
バナナ	2本

### < 作り方 >

- ① バナナをつぶしてペースト状にする。
- ② 卵を割りほぐし、牛乳、みりん、①を加えてよく混ぜる。
- ③ ホットケーキミックスを加えて粉気がなくなるまで混ぜる。
- ④ 熱したフライパンに生地を1/3量流し入れ、弱火で焼く。
- ⑤ 表面に泡が出てきたら裏返して2分焼き、取り出す。
- ⑥ 1枚を4等分に切る。



エネルギー:593 kcal 塩分:1.6 g