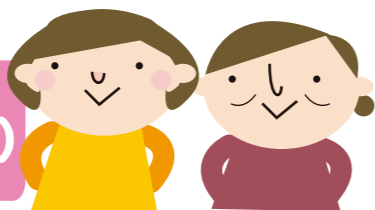


壮年期 (30～64歳)



青年期に引き続き、定期健康診査を積極的に受診する。これまで身につけてきた食に関する知識を活かして、健康的な食生活を実践し、生活習慣病予防を心がける。また、定期的に歯科健診を行い、歯周病対策に努める。

豆腐のきのこソース

材 料 (4人分)

- ・豆腐……………350g
- ・にんにく……………少々
- ・片栗粉……………大さじ1
- ・生しいたけ……………4枚
- ・しめじ……………70g
- ・えのき……………70g
- ・だし汁……………1カップ
- ・みりん……………大さじ2
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・塩……………少々
- ・片栗粉……………大さじ1
- ・ねぎ……………20g



1人分
142 Kcal

作り方

- ①豆腐は4等分し、水をきっておく。
- ②にんにくはすりおろし、①の豆腐の両面にぬりつけ片栗粉をまぶす。
- ③生しいたけは薄切り、しめじは石づきを除き、えのきは2～3等分する。
- ④②の豆腐をフライパンで両面焼く。(油は使用しない)
- ⑤鍋にだし汁、みりん、しょうゆを入れ、③の材料を加えてさっと煮て片栗粉でとろみをつける。
- ⑥焼いた豆腐を皿に盛りつけ、⑤のきのこソースをかけてみじん切りのねぎを飾る。



1食1膳分の献立

- ★田芋入りご飯
- ★キャベツの和え物
- ★野菜シューマイ
- ★豆腐のきのこソース
- ★フルーツヨーグルト



1食分合計
(ひとりあたり)

エネルギー **597** kcal

脂質:13.5g 塩分:2.7g
カルシウム:296mg

塗りつぶされた部分が1食分の(SV)です。
「想定エネルギー量2200±200kcal」1日の食事でバランスよく埋められるように心がけましょう。
*SVとはサービング(料理の単位)の略

野菜は1日これくらい(350g)食べましょう



料理例

| | |
|---------------|--------------|
| レタスのサラダ 80g | 冷やしトマト 100g |
| ほうれん草のお浸し 80g | かぼちゃの煮物 100g |

ニガナの白和え

材 料(4人分)

- ニガナ……………150g
- ★豆腐……………100g
- ★白みそ……………大さじ1/2
- ★ピーナツバター…小さじ2
- ★砂糖……………小さじ2
- ★塩……………少々

作り方

- ①ニガナは細切りにして水にさらし、豆腐は水切りをし、ふきんでかたく絞る。
- ②すり鉢に★の材料を入れてすり混ぜ、和え衣を作る。
- ③①のニガナの水気を切り、和え衣と和える。

