

●より生き生きと過ごすために●



鮭とひじきの炊き込みご飯

(高齢期)



材料 (2人分)

米	1合
生鮭	1切れ(60g)
人参	30g
ひじき	大さじ1/2
三つ葉	10g
だし汁	適宜
薄口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1

作り方

- ① ひじき：さっと水で洗い水につけてもどす。もどれば、水気を切る。  
人参：千切りにする。  
三つ葉：2cmの長さに切る。
- ② 米を洗って炊飯器にセットし、薄口しょうゆ酒を加え、だし汁を加えて水加減をする。
- ③ ②にひじき、人参、生鮭を入れて炊飯する。炊き上がった鮭の皮と骨をとり、ほぐして全体を混ぜる。茶碗に盛り、三つ葉をのせる。

1人分の栄養価

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
鮭とひじきの炊き込みご飯	307kcal	12.0g	1.9g	71mg	2.9mg	2.5g	0.8g

メニューのポイント

消化機能や嚙んだり飲み込んだりする力が低下する高齢期には、食べやすく満足感がある炭水化物に偏りやすくなります。筋力や免疫力を保つためにも、たんぱく質を多く含む肉、魚、卵、大豆製品を食べることは大切です。

毎食、主食(ごはん、パン、麺)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜、海藻、きのこ)をそろえた食事ができるよう、手軽にバランスが整えられる1品として、炊き込みご飯を取り入れてみてください。副菜を1品加えて野菜量を増やすと、よりバランスがよくなります。