野菜たっぷり豚しゃぶ



栄養価（１人分）

エネルギー
196kcal

たんぱく質
15.7ｇ

脂質
10.4ｇ

カルシウム
158mg

塩分
0.8ｇ

材料（２人分）

豚しゃぶ肉		１００ｇ
人参		４０ｇ
玉ねぎ		８０ｇ
ブロッコリー		４０ｇ
しめじ		４０ｇ
レタス		６０ｇ
ミニトマト		４個
Ⓐ	ヨーグルト	６０ｇ
	すりごま	１５ｇ
	しょうゆ	９ｇ(大1/2)
	砂糖	３ｇ(小1)

作り方

1. 人参は５mm幅の輪切りまたは半月切りに、玉ねぎは薄切りに、ミニトマトは半分に切る。
2. しめじ、ブロッコリーは小房に分け、レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
3. ミニトマトとレタス以外の野菜を耐熱皿に乗せ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600ｗ)で５分程加熱する。
4. 鍋に湯を沸かし、豚肉を１枚ずつ茹でて取り出しておく。
5. Ⓐを合わせてごまだれを作る。
6. 器にレタス、加熱した野菜、豚肉、ミニトマトの順に盛り、ごまだれをかける。

東員町役場　健康長寿課

根菜のミルクきんぴら



栄養価（１人分）

エネルギー
86kcal

たんぱく質
2.8ｇ

脂質
4.0ｇ

カルシウム
76mg

塩分
0.6ｇ

材料（２人分）

れんこん		４０ｇ
ごぼう		４０ｇ
人参		４０ｇ
ごま油		４ｇ
Ⓐ	麺つゆ(2倍濃縮)	１５ｇ(大1)
Ⓐ	牛乳	１００ｍｌ
七味唐辛子		適量

作り方

1. れんこん、ごぼう、人参は細切りにする。ごぼうは水にさらしてから５分程茹でて水気を切る。
2. フライパンにごま油を入れ、**1**を加えて炒める。
3. Ⓐを加えて汁気がなくなるまで煮る。
4. 器に盛り、お好みで七味唐辛子をかける。

東員町役場　健康長寿課

かぼちゃのスープ



栄養価（１人分）

エネルギー
120kcal

たんぱく質
5ｇ

脂質
5.7ｇ

カルシウム
134mg

塩分
0.8ｇ

材料（２人分）

かぼちゃ		１２０ｇ
小麦粉		３ｇ(小1)
牛乳		２００ｍｌ
無塩バター		４ｇ(小1)
Ⓐ	コンソメ顆粒	２ｇ
Ⓐ	塩	ひとつまみ
黒こしょう		適量

4.

作り方

1. かぼちゃは種とワタを取り除き、皮をむいて１cm幅に切る。
2. 耐熱ボウルにかぼちゃを入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600ｗ)で４分程加熱し、熱いうちによく潰しておく。
3. ２を鍋に入れ、小麦粉をふるい入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
4. 牛乳の１/３程度を入れて混ぜ、ミキサーなどで撹拌する。
5. ４を鍋に戻し、残りの牛乳を加えて中火で加熱する。沸騰直前に弱火にし、Ⓐを加えて混ぜ、沸騰直前に火を止める。
6. お好みで黒こしょうをふる。

東員町役場　健康長寿課

豆乳プリン



栄養価（１人分）

エネルギー
116kcal

たんぱく質
5.0ｇ

脂質
3.0ｇ

カルシウム
32mg

塩分
0.0ｇ

材料（２人分）

粉寒天	２ｇ(小1)
豆乳	２００ml
水	１００ｇ
砂糖	９ｇ(大1)
バニラエッセンス	適量
季節の果物	適量

作り方

1. 鍋に分量の水と粉寒天を入れ中火にかけ、沸騰したら弱火でかき混ぜながら１～２分加熱する。
2. 砂糖とバニラエッセンスを加えて混ぜる。弱火にして豆乳を少しずつ加え、よく混ぜて火を止める。
3. 器を水で濡らして２を流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
4. 固まったら、食べやすい大きさに切った果物をのせる。

東員町役場　健康長寿課