

# ヘルスメイト中央研修会

## ～高知の食材を使った低栄養予防レシピ～

高知の食材を使った低栄養予防レシピ（令和5年1月：高知県）より  
（材料など一部変更しています）

香美市食生活改善推進協議会

令和5年7月

### 1、 ささみときゅうりのごま風味和え

材料 4人分	
鶏ささみ	6本分(320g)
塩麴(下味用)	大さじ3
きゅうり	2本
アボカド	1個
赤ピーマン	1個
調味料(合わせておく)	
すりごま	大さじ4
酢	大さじ4
砂糖	大さじ1
白だし	大さじ1
ごま油	大さじ1

- ① ささみは筋と皮をとり、塩麴をまぶして冷蔵庫で30分おく。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰させ塩麴がついたささみを入れて蓋をし、火を止めて20分放置する。冷めたら手で大きめにさいておく。
- ③ きゅうりは細長い乱切りにする。アボカドは皮と種を取り5mm幅のスライス切りにする。赤ピーマンは種を取り、せん切りにする。
- ④ ボールで材料と調味料を混ぜ合わせ、彩どりよく皿に盛り付ける。

※塩麴は水と米麴、塩で作られる調味料です。

使い方は肉や魚を漬け込んで焼き物にするのが一般的で、素材のたんぱく質がうま味に変わり、柔らかくしっとり仕上がります。

他にも野菜の和え物などに使えたり、「万能調味料」といわれたりもしますが、使いすぎて塩分の摂りすぎにならないよう注意しましょう。

### 2、 かみかみきんぴら

材料 4人分	
こんにゃく	150g
さつまいも	50g
人参	50g
ごぼう	80g
油	大さじ2
調味料	
だし汁	100ml
酒	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1

- ① ごぼう、さつまいも、人参は厚めのせん切りにする。さつまいもは水にさらしておく。こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒め調味料で調味し、煮汁がなくなるまで2分程度炒め煮する。

### 3、 ピーマンともやしのスッと煮

材料 4人分	
ピーマン	100g
もやし	1袋
てんぷら(じゃこ天)	40g
生姜	6g
だし汁	300ml
濃口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1

- ① ピーマンはへたと種を除き、乱切りにする。生姜はせん切り、もやしはさっと洗ってザルにあげておく。てんぷらは短冊切りにする。
- ② 鍋に調味料とてんぷら、生姜を入れて煮立て、ピーマンともやしを入れて時々混ぜながら中火で2～3分煮る。火を止めて器に盛る。

★調味料は「麺つゆ」を代用してもよいでしょう。

いつまでも元気で生き生きと生活するために・・・

## 虚弱(フレイル)～加齢に伴う心身の活力の低下を予防しましょう！



高知県が作成した「高知の食材を使った低栄養予防レシピ」にはこのレシピの他に7つの献立が掲載されています。

「高知の食材を使った低栄養予防レシピ」は高知県庁ホームページに公開されています。



栄養成分(1人あたり)	
エネルギー	634 kcal
たんぱく質	26.6 g
脂質	20.0 g
炭水化物	79.3 g
食塩相当量	2.3 g

自分の歯でいつまでもおいしく食べましょう！