

高齢期

★分量(2人分)

〈梅干しご飯〉

- ・ごはん…360g
- ・カリカリ梅…4g

★作り方

- ① カリカリ梅の種を取り、粗みじん程度の食べやすい大きさに刻む
- ② ごはんと①を混ぜ合わせる

〈おいしい鮭の塩麴焼き〉

- ・さけ…120g
- ・塩麴…20g

- ① さけの両面に塩麴をぬり、10分程おく
- ② フライパンにさけの皮目を下にして入れて焼く
両面に少し焦げ目がつく位まで焼く

〈栄養満点ひじきの煮物〉

- ・ひじき(乾物)…4g
- ・大豆(水煮)…6g
- ・油揚げ…8g
- ・にんじん…10g
- ・こんにゃく…10g
- ・ごま油…2g
- ・和風だし汁…120g
- ・砂糖…小さじ 2/3
- ・みりん…小さじ 2/3
- ・しょうゆ…小さじ 2/3

- ① ひじきは水でもどす
- ② にんじんは長さ4cm、幅2mm程度の細切り、油揚げ、こんにゃくは幅5mm程度の細切りにする
- ③ にんじんを最初に鍋にいれ、さっと炒める
- ④ ひじき、大豆、油揚げ、こんにゃくを順にいれ、炒める
- ⑤ ④に♥を加えて水気がなくなるまで煮る

〈きゅうりとわかめの酢の物〉

- ・きゅうり…140g
- ・乾燥わかめ…2g
- ・しらす…2g
- ・酢…大さじ2と小さじ1
- ・砂糖…大さじ1と小さじ1/3
- ・塩…ひとつまみ
- ・しょうゆ…小さじ2/3

- ① わかめは水でもどす
- ② きゅうりは幅3mm程度の輪切りにする
- ③ ♥を合わせておく
- ④ ①、②としらすをよく混ぜ、③で和える

〈ふんわり玉子焼き、ミニトマト添え〉

- ・卵…2個
- ・牛乳…10g
- ・塩…ひとつまみ
- ・砂糖…小さじ2
- ・油…小さじ1
- ・ミニトマト…2個

- ① 卵をボウルに割り、しっかり混ぜる。ここに♥を加えてよく混ぜる
- ② フライパンに油をしき、あたためた後①を薄焼き卵が作れる程度入れ、巻いて形を整える。
- ③ ②を繰り返し、卵焼きにする。
- ④ ③は6等分に切る。ミニトマトは半分に切り軽く焼く。

〈だいこんとフルーツの酢の物〉

- ・だいこん…100g
 - ・りんご…1/2 個
 - ・パイン缶(スライス)…1 枚
 - ・塩…ひとつまみ
 - ・酢…小さじ 2 と 1/2
 - ・砂糖…大さじ 2 と 2/3
- } ♥

- ① 大根は皮をむき、幅 3 mm位の薄いいちょう切りにする
- ② りんごは皮付きのまま大根と同じ程度のいちょう切り、パインはりんごの大きさに合わせて切る。
- ③ ♥をあわせる。
- ④ ①と②を混ぜ、③を加えてよくあえる。