

シニアからはじめるフレイル予防料理教室

# 麺処ふれらんち

## 献立



- 豆乳担々麺
- キャベツとわかめのマヨサラダ
- 焼かない焼き芋

### 【栄養価（1人分）】

エネルギー	631 kcal
たんぱく質	21.1 g
脂質	22.6 g
炭水化物	78.8 g
食塩相当量	2.3 g
野菜の量	170 g



# 豆乳担々麺



## 【栄養価（1人分）】

エネルギー	486 kcal
たんぱく質	19.8 g
脂質	15.3 g
炭水化物	61.6 g
食塩相当量	1.8 g
野菜の量	110 g

## 【材料（4人分）】

### <麺・スープ>

中華麺（生）	440 g
無調整豆乳	400 g
水	200 g
中華スープの素	6 g
練りごま（白）	20 g
ラー油	適量

### <肉味噌>

鶏挽肉	120 g
玉ねぎ	120 g
しょうが（チューブ）	12 g
甜面醬（テンメンジャン）	20 g
醤油	4 g
ごま油	適量

### <盛付け>

チンゲン菜 240g（2束）      白ねぎ 20g      ミニトマト 4個

## 【作り方】

- ①玉ねぎは粗めのみじん切り、白ねぎは小口切り、ミニトマトは半分に切る
- ②チンゲン菜はよく洗い、そのまま茹で、粗熱が取れたら半分に切る
- ③ごま油で鶏挽肉、玉ねぎ、しょうがを炒め、火が通ったら甜面醬と醤油で味付け（肉味噌）
- ④豆乳、水、中華スープの素、練りごまを鍋に合わせ、沸騰直前まで火にかける（スープ）
- ⑤中華麺を茹で器に盛り、スープを入れ、上に肉味噌、チンゲン菜、白ねぎ、ミニトマトを盛り付ける

# キャベツとわかめのマヨサラダ



## 【栄養価（1人分）】

エネルギー	85 kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	6.1 g
炭水化物	5.8 g
食塩相当量	0.5 g
野菜の量	60 g

## 【材料（4人分）】

キャベツ	160 g
カットわかめ	4 g
人参	40 g
コーン	40 g
マヨネーズ	32 g
砂糖	6 g
練りからし	4 g

## 【作り方】

- ①わかめは水で戻し、水気を切っておく
- ②キャベツはざく切り、人参は厚さ1mmのちょうちりにする
- ③②のキャベツ、人参をレンジ600Wで3分加熱し、冷蔵庫で冷やす
- ④すべての材料を混ぜ合わせ、器に盛りつける

# 焼かない焼き芋



## 【栄養価（1人分）】

エネルギー	60 kcal
たんぱく質	0.3 g
脂質	1.2 g
炭水化物	11.4 g
食塩相当量	0 g

## 【材料（4人分）】

さつまいも	120 g
砂糖	8 g
バター	6 g
シナモン	適量

## 【作り方】

- ①さつまいもはラップで包み、レンジ600Wで4分加熱する
- ②①のさつまいもは熱いうちに皮をむいてつぶし、砂糖、バターを加える
- ③②を4等分にしてラップに包み、さつまいものような細長い形に整える
- ④③のラップの上からつまようじの頭を押しつけ、模様をつける
- ⑤ラップを外して、シナモンをたっぷりまぶし、器に盛りつける