

令和2年度

第 11 号

2月19日「食育の日」発行

二戸食材を使った
野菜たっぷり減塩
レシピです！

にこにこ 二戸二戸レシピ



健康テーマ「低栄養について」

今月のテーマ食材「鶏肉」

毎月25日 にこしょく 二戸食の日 毎月28日「いわて減塩・適塩の日」

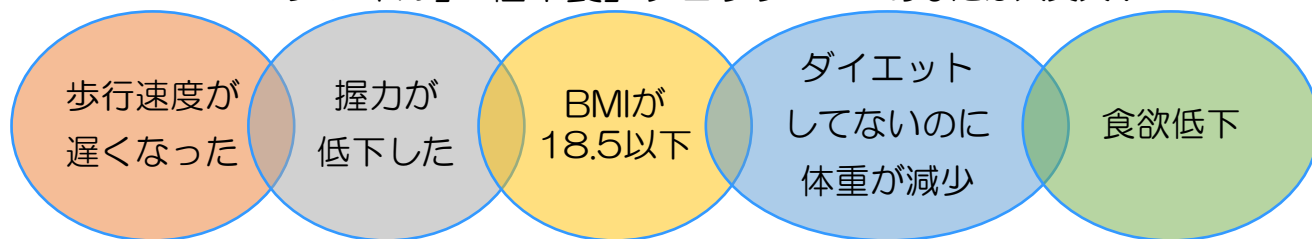
作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL 23-1316

二戸市のホームページにもレシピと写真を掲載しています

健康テーマ「低栄養について」

加齢とともに筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル」と言います。
介護が必要になる状態を避け、健康体力をアップさせるために、特に65歳以上の方は低栄養予防を心がけましょう。

「フレイル」「低栄養」チェック・・・あなたは大丈夫？



高齢者の7割程度に「低栄養」が疑われる状況が見られます。

低栄養予防の食事のポイント!!

- 朝食・昼食・夕食をしっかりと食べましょう。食事回数が減ると必要な栄養がとれません。
- ごはん1膳、肉・魚・卵・大豆製品を使ったおかずを1皿、野菜のおかずを1～2皿、なるべく、いろいろな食品を活用して食べましょう。
- お菓子や果物を食事代わりにしたり、食べ過ぎないようにしましょう。

※ 義歯の調整、水分補給、軽い運動、積極的な社会活動もフレイル予防に重要です。

二戸の食材



- ◎ 鶏肉は、高たんぱく、低脂肪の食品です。鶏肉は、皮ありと皮なしではエネルギーや脂質の量が大きく変わります。ヘルシーに食べたい場合は「皮なし」を選ぶのがポイントです。
- ◎ 良質なタンパク質が多く含まれており、消化吸収率にも優れているので、胃腸が弱っているときにおすすめです。
- ◎ ビタミン A やビタミン B 群が豊富に含まれていて、皮膚や粘膜の健康を保つ働きや、乾燥肌など肌荒れの予防効果や血流を促す働きも期待できます。
- ◎ 調理法として、ビタミン B 群は水溶性ビタミンなので、ゆでる時は汁ごと食べられるスープ類にしましょう。電子レンジ加熱で蒸す時には加熱前に酒をもみ込んでおくことで、ジューシーに仕上がり栄養の損失も避けられます。
- ◎ いろいろな味付けができるので、子どもから高齢者まで幅広い世代で楽しめる食材です。

「鶏肉のパン粉焼き」

幼児食にもおすすめ

エネルギー	塩分
174kcal	0.3 g



少量の場合は袋に下味をつけた鶏肉、パン粉、粉チーズを入れ、ふり混ぜると鶏肉にまんべんなくつきます。簡単にできるので、お子さんにお手伝いをしてもらうといいですね。粉チーズのほかにカレー粉もおすすめです。

材料(子ども1人分)

鶏もも肉	40 g
マヨネーズ	小さじ 1
パン粉	大さじ 1/2
粉チーズ	小さじ 1/2
油	小さじ 1
(付け合わせ)	
レタス	20 g
ミニトマト	1 個
フレンチドレッシング	小さじ 1/2

作り方

- ① 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、マヨネーズで下味をつける。
- ② パン粉、粉チーズを混ぜたものを鶏肉の表面につける。
- ③ フライパンに油を熱し、②を焼く。
- ④ 皿に盛り付け、レタスとミニトマトを添え、ドレッシングをかける。

※ 子どもには細かめのパン粉のほうが食べやすいのでおすすめです。

「 野菜たっぷり！鶏肉のホイル焼き 」



エネルギー	塩分
286kcal	0.6g

鶏肉と一緒に野菜をたっぷり食べることができる一品です。こしょうと
レモン汁をメインに味付けをしており、減塩でさっぱりとした味わいです。
また、簡単に作れるため、忙しい方にもおすすめです。

材料(2人分)

鶏もも肉	160g
もやし	60g
玉ねぎ	60g
ブロッコリー	60g
にんじん	30g
酒	大さじ2
オリーブオイル	小さじ2
レモン汁	小さじ2
塩	小さじ1/6
こしょう	少々

作り方

- ① もやしは洗い、水気を切っておく。ブロッコリーは、1分程度ゆでて水気を切っておく。
- ② にんじんは皮をむいて千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ アルミホイルを広げ、オリーブオイルを塗る。その上に、鶏肉と野菜を乗せ、酒、レモン汁、塩こしょうをかける。
- ④ アルミホイルを閉じ、5mm程度の水を入れたフライパンに入れる。
- ⑤ フライパンに蓋をし、中火で4分加熱をする。その後、弱火で10分加熱をする。

「 蒸し鶏のりんごおろし和え 」



りんごに含まれる酵素にはたんぱく質を分解する働きもあるので、お肉が柔らかくなり、食べやすくなります。さらにレモン汁も加えて、サッパリといただけます。

エネルギー	塩分
91 kcal	0.7 g

材料(2人分)

鶏ささみ	2本
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
酒	大さじ1
きゅうり	50g
りんご	1/4個
A	レモン汁
	醤油
きび	大さじ1

作り方

- ① きびは洗い、やわらかくゆでて水気を切っておく。
- ② 鶏ささみを耐熱容器に入れて塩をふってもみ込み、こしょうと酒をふりかけ、ふんわりとラップをし、600wのレンジで3～4分加熱する。ラップをしたまま粗熱をとり、食べやすい大きさにさく。
- ③ きゅうりは5mm 角に切る。
- ④ りんごは皮付きのまますりおろしてボウルに入れ、Aときびを入れ、②と③を入れて和える。

「 鶏肉と野菜のソテー 」



鶏もも肉の脂肪に含まれる不飽和脂肪酸は、血中コレステロールを抑えてくれるため、血栓予防に効果があります。また皮にはたんぱく質の一種のコラーゲンが含まれ、肌の乾燥を防ぐ効果があり、レモンに含まれるVCと一緒にとるとコラーゲンの吸収を高めてくれます。

エネルギー	塩分
238kcal	0.7 g

材料(2人分)

鶏もも肉	160g
顆粒コンソメ	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ1
あわ	大さじ1
玉ねぎ	80g
キャベツ	40g
ミックスベジタブル	40g
A トマトケチャップ	大さじ1
粒マスタード	小さじ1/2
水	小さじ1
レモン汁	小さじ2

作り方

- ① あわは洗い、やわらかくゆでて水気を切っておく。
- ② 鶏もも肉を4枚に切り、コンソメをふりかけておく。
- ③ オリーブ油をひいたフライパンに②を皮目からのせ、皮がパリッとするまでじっくり焼き、途中でひっくり返して中まで火を通す。
- ④ 玉ねぎとキャベツは5mm 角位に切る。
- ⑤ ③の鶏もも肉が焼けたら取り出し、④の野菜とミックスベジタブルを入れて、蓋をして蒸し、しんなりしてきたらAとあわを入れて少し蒸し煮にする。
- ⑥ 皿に⑤の野菜を盛り、上に食べやすい大きさに切った鶏肉

「 鶏団子豆乳スープ 」



高齢者にもおすすめ

エネルギー	塩分
155 kcal	0.9 g

このスープ 1 杯でタンパク質とビタミン、ミネラル類が補給できます。
ネギと生姜には身体を温める効果があるだけでなく、香味を活かすことで塩分量が少なくても美味しくいただくことができます。

材料(2 人分)

鶏ひき肉	50g
木綿豆腐	20g
れんこん	20g
にんじん	15g
しいたけ	1 個
ネギ	20g
ごま油	小さじ 1
A	生姜 5g
	調整豆乳 200cc
	中華スープの素 3g

作り方

- ① れんこんは粗めのみじん切りにし、鶏ひき肉と豆腐とともにボウルに入れて混ぜ合わせておく。
- ② にんじんはいちょう切り、しいたけは石づきを取ってスライス、ネギは 5mm～1cm 幅の斜め切りにしておく。
- ③ 鍋を熱してごま油を入れ、にんじん、しいたけ、ネギをさっと炒める。
- ④ 鍋に刻んだ生姜、中華スープの素、豆乳、水 200cc を入れる。肉団子のタネをスプーンで一口大に分けながら入れる。
- ⑤ 野菜と肉団子に火が通るまで煮たら完成。

※ お好みで大葉や小口ねぎを散らすとより美味しくいただけます。