



# 高齢者料理教室



平成31年2月23日  
食改津沢支部

## \*富山型食生活とは\*

美味しい米、新鮮な魚介、野菜などの旬の地場産食材や、地域に伝わる伝統的な食文化を活かした栄養バランスの良い食生活のこと

富山型食生活の大きなねらいは「栄養バランスの改善」

富山型食生活を  
実践しよう!



## 白ごはん

## すり身焼き

材料 8人分

### 【すり身焼き】

すり身	300g	万能ねぎ	30g
卵	1個	しょうが汁	1.5かけ分
ごぼう	60g	片栗粉	大さじ2 <del>90g</del>
にんじん	60g	サラダ油	大さじ1と1/2 大さじ2と1/2

### 【粉ふきいも】

じゃがいも	2個	レタス、トマト	適量
塩、こしょう	少々		
パセリ	適量		

## ★作り方★

一人分 156kcal

### 【すり身焼き】

- ①ごぼう、にんじんはみじん切りにし、ごぼうはアクをとる。  
万能ねぎは小口切りにする。
- ②すり身にしょうが汁と卵を加えてよく混ぜる。次にごぼう、にんじん、  
万能ねぎを加えて混ぜる。
- ③②に片栗粉を加える。
- ④フライパンに油をひき、③をスプーンですくって焼く。
- ⑤中まで火が通るように両面焼く。
- ⑥皿に⑤、レタス、トマト(くし型)、粉ふきいもを盛り付ける。

### 【粉ふきいも(付け合わせ)】

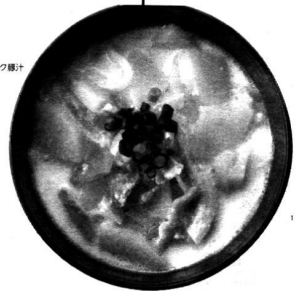
- ①じゃがいもは皮をむき、1個あたり8等分に切り、水につける。
- ②じゃがいもは柔らかくなるまでゆで、ゆであがれば、ゆで汁を捨てて  
じゃがいもを転がすように鍋を振り、水分を飛ばす。
- ③周りが白く粉をふいたようになれば塩、こしょう、パセリを加えて全体に  
サクリ混ぜる。



## ミルク豚汁 ~少なめのみそでもミルクのコクでまろやかなおいしさ~

材料 6人分

豚こま肉	90g	【だし汁】	
にんじん	75g	かつお節パック	3袋(15g)
大根	150g	熱湯	750ml+
玉ねぎ	150g		(1.2L)
牛乳	300ml + 450ml		
みそ	大さじ3 (54g) 80g		
万能ねぎ	3本(15g)		



### ★作り方★

一人分 106kcal

- ①茶漉しにかつお節を入れ、熱湯をゆっくり注いでだし汁を作る。
- ②にんじん、大根は皮をむいて半月切り、玉ねぎは薄くスライスする。  
万能ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に①のだし汁、②のにんじん、大根、玉ねぎを加えて煮る。  
煮立ったら豚肉を入れ、蓋をして弱火で野菜がやわらかくなるまで10分ほど煮る。
- ④③に牛乳を加え、ふつふつとしてきたら火を止め、みそを加える。
- ⑤器に盛り付け、ねぎを散らす。  
\*味が薄く感じたら粉チーズを、みそを足すより少ない塩分でおいしくいただける。

## きゅうりの昆布和え

材料 6人分

きゅうり	420g	
塩	3つまみ	
A	塩昆布	大さじ2 <sup>3</sup>
	白いりごま	大さじ1
	かつお節	適量



一人分 エネルギー 20kcal

### 【作り方】

- ①きゅうりは輪切りにして、塩もみする。しんなりしたら、水気を切る。
- ②①をAで和える。