

# 低栄養を予防する食事

## 第1回

「元気100歳

いいねかっちゃん弁当」

—コンテスト作品集—



# 目次

「低栄養」を予防するポイント	・・・	1
最優秀賞「貯筋弁当」	・・・	2, 3
優秀賞「おとろえん弁当」	・・・	4, 5
佐渡市長賞「元気が出る弁当」	・・・	6, 7
入選「思いやり弁当」	・・・	8, 9
入選「秋の彩どり弁当」	・・・	10, 11
おすすめレシピ	・・・	12~16

## 「フレイル」

フレイルとは、体重の減少、疲れやすさ、歩く速さや筋力の低下などがみられ、要介護状態になる可能性が高い状態をいいます。適切な介入により、機能を戻すことができる状態です。

## 「低栄養」

低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏し、必要な栄養素が足りない状態です。低栄養になるとフレイルが進みます。

低栄養を予防して、健康長寿を目指しましょう！

# 「低栄養」を予防する食事のポイント！

## 【ポイント①】食事は3食きちんと食べましょう。

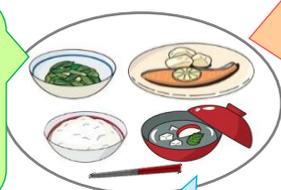
3食しっかり食べることで、必要なエネルギーやたんぱく質をとることができます。食べる量が少ない人は、おやつで補いましょう。

## 【ポイント②】主食、主菜、副菜をそろえましょう。

主食、主菜、副菜を基本とすることで多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとることができます。

### 【副菜】

野菜などを使った料理でビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む。



### 【主菜】

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含む。

### 【主食】

ごはん、パン、めん類など炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる。

### 【その他】

汁物、飲料、牛乳、乳製品、果物など

おやつは、たんぱく質が豊富なプリン、甘納豆、ヨーグルト、プロセスチーズ等がおすすめです。

## 【ポイント③】魚・肉・卵などの良質なたんぱく質をとりましょう。

高齢になると、たんぱく質は、筋肉を保つうえで欠かせません。ごはんや野菜だけでなく、肉や魚も積極的に食べるようにしましょう。普段の料理にたんぱく質を含むハムやチーズ等の手軽な食品をプラスしてみるのも良いでしょう。

食品		たんぱく質
ごはん	100g(こども茶碗1杯)	3.5g
まぐろ	50g(刺身5切れ)	12.2g
魚肉ソーセージ	100g(1本)	11.5g
さば水煮缶	190g(1缶)	39.7g
豚もも肉	25g(1枚)	4.9g
ロースハム	30g(3枚)	5g
鶏ささみ	40g(1本)	9.8g
卵	50g(1個)	6.2g
木綿豆腐	100g	6.6g
納豆	45g(1パック)	7.4g
牛乳	200ml(1杯)	6.8g

## 【たんぱく質摂取の1日の推奨量】

	男性	女性
50歳以上	60g	50g

「日本人の食事基準（2015年版）」参照

この作品集に掲載されている料理は、たんぱく質を多くとることができるように考えられています。献立作成の参考にしてください。

※糖尿病や腎臓病等の疾患があったり、食事制限がある場合は、かかりつけ医や管理栄養士などに個別に相談しましょう。

# 最優秀賞 「貯筋弁当」 作成者 キーム赤泊

金子雅代・栗津久美子・野口涼子

## 豚肉のチーズ巻き

【材料（2人分）】

豚もも肉	120g
「みりん	大さじ1/2(8g)
★しょうゆ	小さじ2(12g)
「水	適量
チーズ	30g
にんじん	16g
ピーマン	15g
片栗粉	小さじ1(3g)
油	適量

【作り方】

- ① 豚もも肉を★の調味料で下味をつけておく。
- ② にんじんは5cm長さの拍子切りにし、下茹でする。  
ピーマンとチーズはにんじんの長さに合わせて切る。
- ③ ①に②を巻いて、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を引き熱し、③を入れて焼く。

## さんまの卵焼き

【材料（2人分）】

卵	2個
さんま缶詰(味付き)	1/2缶
水	小さじ2(10g)
塩	少々
油	適量

【作り方】

- ① 卵を割りほぐし、缶詰の汁、水、塩を加える。
- ② フライパンに油を引き熱し、①の卵を入れ、さんまの缶詰を置いて巻く。

## ポテトサラダ

【材料（2人分）】

じゃがいも	60g
にんじん	10g
たまねぎ	6g
きゅうり	20g
ハム	1/2枚(10g)
マヨネーズ	10g
(ハーフタイプ)	
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① ジャがいもは一口大に切り、茹でて粗くつぶす。
- ② にんじんはいちょう切りにし、軽く茹でる。ハムは短冊切りにする。
- ③ きゅうりは輪切り、たまねぎは薄切りにして塩でもんでおく。
- ④ ハムをさっと茹でる。
- ⑤ ボウルに材料をすべて入れ、マヨネーズで和え、塩こしょうで味を調える。

## ミニトマトのマリネ

### 【材料（2人分）】

ミニトマト	4個
┌砂糖	大さじ1(9g)
★酢	小さじ1と1/2(8g)
└オリーブ油	小さじ1/2(2g)

### 【作り方】

- ① ミニトマトは皮を湯むきする。
- ② ★を合わせ、①を入れ和える。

## なすとピーマンのみそ炒め

### 【材料（2人分）】

なす	80g
ピーマン	20g
┌みそ	小さじ1(6g)
★酒	小さじ1(5g)
┌砂糖	小さじ2(6g)
油	適量

### 【作り方】

- ① なすは乱切りにし、水につけておく。ピーマンは一口大に切っておく。
- ② フライパンに油を引き熱し、①を入れ炒める。
- ③ ★を加え、炒め合わせる。

## きゅうりとたまねぎの梅肉和え

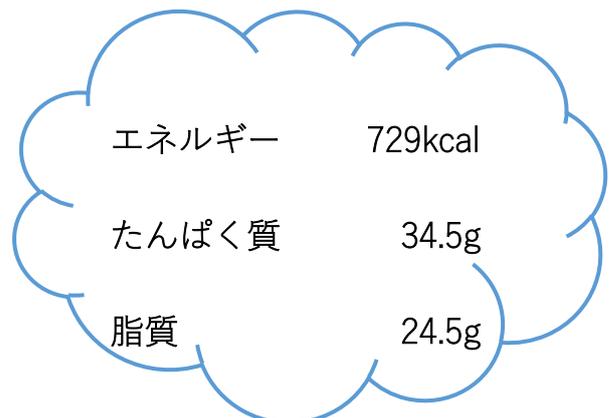
### 【材料（2人分）】

きゅうり	40g
たまねぎ	40g
にんじん	10g
かにかまぼこ	20g
梅干し	1個
砂糖	小さじ1/2(1.5g)
塩	少々

### 【作り方】

- ① きゅうりは薄い輪切り、たまねぎも薄切りにし、塩でもんで水気を絞る。
- ② にんじんは千切りにし、さっと茹でる。かにかまぼこはほぐしておく。
- ③ 梅干しは種を取り、刻んで砂糖と混ぜる。
- ④ 全ての材料を和える。

★ご飯の目安は約150gです。



# 優秀賞 「おとろえん弁当」 作成者 千一ム羽茂

金子よし子・野田由美子・北島浩子



## さばトマト

【材料（2人分）】

さば水煮缶	1/2 缶
トマト	80g
たまねぎ	50g
ズッキーニ	50g
赤ピーマン	10g
「みそ	大さじ1(18g)
★酒	大さじ1(15g)
「砂糖	小さじ1/2(2g)
油	適宜
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① トマトはヘタを取りざく切り、たまねぎはくし切り、ズッキーニは乱切り、赤ピーマンは2cm角に切る。
- ② 油を引いたフライパンにたまねぎ、ズッキーニ、赤ピーマンと塩・こしょうを加えて炒める。トマト、さば水煮缶を缶汁ごと加えてざっくりと混ぜ、5分ほど煮る。
- ③ ★を加えて、さらに5分煮て塩・こしょうで味を調える。

## ひじきとひき肉の卵炒め

【材料（2人分）】

豚ひき肉	40g
卵	1/2 個
ひじき(乾燥)	4g
塩	少々
油	小さじ1 (4g)
「しょうゆ	小さじ2/3(4g)
★「みりん	小さじ2/3(3g)

【作り方】

- ① ひじきは水でもどす。みりんとしょうゆを合わせておく。
- ② 卵に塩を入れて溶き、油を引いたフライパンに入れて大きくかき混ぜ、半熟の状態を取り出す。
- ③ 油を引いたフライパンにひき肉とひじきを入れて炒める。
- ④ 肉の色が変わるまで炒め、★と②の卵を入れて炒める。

## アスパラベーコン炒め

【材料（2人分）】

アスパラ	60g
ベーコン	10g
塩・こしょう	少々
油	適宜

【作り方】

- ① アスパラを3~4cmに切って茹でる。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 油を引いたフライパンに①と②を入れて炒め、塩・こしょうで味つけをする。

## にんじんしいし

### 【材料（2人分）】

にんじん	40g
ツナ缶	10g
卵	1/3個
油	適宜
「塩	少々
★「しょうゆ	少々(0.5g)

### 【作り方】

- ① にんじんは皮をむいて千切りにする。
- ② 卵を溶いておく。
- ③ 油を引いたフライパンでにんじんを炒める。にんじんがしんなりしてきたら、ツナ缶と★と溶き卵を加え、炒める。

## ポテトサラダ

### 【材料（2人分）】

じゃがいも	40g
きゅうり	10g
たまねぎ	7g
ハム	5g
マヨネーズ	8g

### 【作り方】

- ① ジャがいもは皮をむき、適当な大きさに切り、茹でて粗くつぶす。
- ② きゅうりは輪切り、たまねぎは薄切り、ハムは短冊に切る。
- ③ きゅうりとハムはさっと茹でて、たまねぎは塩でもんで水にさらす。
- ④ ①と水気を絞った③をマヨネーズで和える。

### 【付け合わせ】

湯むきしたミニトマト 60g

## こんがいきつねの和風サラダ

### 【材料（2人分）】

キャベツ	20g
きゅうり	6g
にんじん	2g
コーン缶	5g
油揚げ	5g
たまねぎ	3g
「しょうゆ	小さじ1/3(2g)
「酢	小さじ1/5(1g)
★「オリーブ油	小さじ1/4(1g)
「砂糖	少々(0.5g)
「こしょう	少々

### 【作り方】

- ① キャベツは一口大に切り、きゅうりは小口切り、にんじんは千切りにする。たまねぎはすりおろす。
- ② ①の材料を茹でて水気を絞る。
- ③ 油揚げはさっと焼いて軽く焼き目をつけ、短冊に切る。
- ④ ★を鍋で煮立てて冷ます。
- ⑤ コーン缶の水気をきり、たまねぎのすりおろしと②③を合わせて④と和える。

★ご飯の目安は約150gです。

エネルギー 654kcal

たんぱく質 27.2g

脂質 24.8g

佐渡市長賞 「元気が出る弁当」 作成者佐渡っ娘  
さど こ  
畠野咲琳・高野菜々美

### すいみだんごの照り焼き

【材料（2人分）】

とびうおのすりみ	2/3袋(120g)
にんじん	40g
れんこん	30g
たまねぎ	50g
砂糖	小さじ2(6g)
みりん	大さじ1弱(12g)
酒	大さじ1弱(12g)
しょうゆ	小さじ1/2(3g)
油	小さじ2(8g)
わけぎ	10g

【作り方】

- ① たまねぎとれんこんはみじん切りし、すりみとよく混ぜ合わせて、4等分に丸める。
- ② フライパンに油をひき、フタをして①を両面焼く。
- ③ ②に砂糖、みりん、酒、しょうゆを加え、からめる。
- ④ 小口切りのわけぎを散らす。

### 卵焼き

【材料（2人分）】

卵	1個
にんじん	10g
砂糖	小さじ1強(4g)
しょうゆ	少々
油	小さじ1(4g)

【作り方】

- ① にんじんをみじん切りにする。
- ② 溶いた卵に①を加え混ぜ合わせる。
- ③ 砂糖、しょうゆを加え混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を引き、焼く。

### ハムチーズのオクラ巻き

【材料（2人分）】

ハム	2枚
スライスチーズ	1枚
オクラ	2本
マヨネーズ	小さじ1(4g)

【作り方】

- ① 鍋にお湯を沸かし、オクラを2～3分茹でる。
- ② オクラを半分に切る。スライスチーズも半分に切る。
- ③ ハムにマヨネーズをぬり、チーズ、オクラをロールになるように、一緒に巻く。
- ④ 巻き終わりにようじを刺す。

## こまつなと油揚げの煮浸し

### 【材料（2人分）】

こまつな	70g
油揚げ	10g
にんじん	40g
みりん	小さじ1(6g)
しょうゆ	小さじ1/2(3g)
水	50cc

### 【作り方】

- ① 鍋にお湯を沸かし、油揚げをさっと茹でる。
- ② こまつなは4cmの長さ、にんじんは細切り、油揚げは縦半分・横1.5cm幅に切る。
- ③ 鍋に水を入れ中火にかける。煮立ったら、みりん、しょうゆ、油揚げを加えフタをし、弱火で3分ほど煮る。
- ④ こまつなの茎の部分、にんじんを加え1~2分煮る。葉の部分を加えてひと煮立ちさせ、冷ます。

## 大学いも

### 【材料（2人分）】

さつまいも	40g
砂糖	小さじ1(3g)
しょうゆ	小さじ1/3(2g)
みりん	小さじ2/3(4g)
水	小さじ1
油	適量
黒いりごま	小さじ1(3g)

### 【作り方】

- ① さつまいもは皮ごと、小さめの乱切りにして10分ほど水にさらす。
- ② 揚げ油を160℃に熱し、さつまいもの表面がきつね色になり、ようじがすっと入るようになるまで揚げる。
- ③ 砂糖、しょうゆ、みりん、水をフライパンに入れて弱火にかけ、ふちがふつつしてきたら火を止め、さつまいもをからめる。
- ④ 黒いりごまをふって完成。

## 付け合わせ

茹でたブロッコリー	40g
ミニトマト	2個



★ご飯の目安は約150gです。

エネルギー	633kcal
たんぱく質	22.9g
脂質	19.3g

# 入選「思いやい弁当」 作成者 池田姉妹

池田葵・池田鈴音

## 豚肉と野菜のポン酢炒め

【材料（2人分）】

豚肉	110g
ピーマン	15g
たまねぎ	30g
もやし	30g
油	小さじ2
ぽん酢しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1(5g)
★みりん	小さじ1(6g)
塩こしょう	少々

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切り、★で下味をつける。
- ② ピーマン、たまねぎは細切りにする。
- ③ フライパンに油を引き、肉に火が通ったらたまねぎ、もやし、ピーマンの順に炒める。
- ④ ぽん酢しょうゆで味付けし、さっと炒める。

## 春雨の中華和えもの

【材料（2人分）】

春雨（乾燥）	15g
ハム	1枚(15g)
もやし	40g
コーン缶	大さじ1(20g)
しょうゆ	小さじ1(6g)
★酢	小さじ1/2(2.5g)
砂糖	小さじ1/2(1.5g)
ごま油	少々

【作り方】

- ① 春雨、もやしは茹でる。
- ② ハムを細切りにする。
- ③ ★を混ぜたれを作る。
- ④ 茹でた春雨の水気を切り適当な長さに切る。
- ⑤ 材料全てを和える。

## ポテトサラダ

【材料（2人分）】

じゃがいも	50g
きゅうり	30g
しょうゆ	小さじ1/2(3g)
マヨネーズ	大さじ1/2(6g)
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは一口大に切り、茹でる。柔らかくなったら、つぶす。
- ② きゅうりは半月切りにする。
- ③ つぶしたじゃがいも、きゅうり、マヨネーズ、しょうゆ、塩・こしょうで味付けをする。

## チーズ入り卵焼き

【材料（2人分）】

卵	1個
プロセスチーズ	15g
めんつゆ	小さじ1/2(3g)
油	小さじ1(4g)

【作り方】

- ① 卵を溶き、めんつゆを加え混ぜる。
- ② プロセスチーズをサイコロ状に切る。
- ③ フライパンに油を引き、①を弱火で焼き、少し焼けてきたらプロセスチーズを加えて一緒に巻きながら焼く。

## こまつなと桜海老の和え物

【材料（2人分）】

こまつな	70g
桜エビ	6g
しょうゆ	小さじ1(6g)
★酢	小さじ1/2(2.5g)
砂糖	小さじ1/2(1.5g)
きざみ海苔	適宜

【作り方】

- ① こまつなの茎を下にして鍋に入れて茹でる。
- ② ★を混ぜてたれを作る。
- ③ 茹であがったこまつなの水気を切り食べやすい大きさに切る。
- ④ こまつな、桜エビを合わせ、★たれをかける。

## 果物

【材料（2人分）】

りんご	60g
-----	-----

## 付け合わせ

【材料（2人分）】

トマト	60g
-----	-----



エネルギー 646kcal

たんぱく質 26.5g

脂質 20.9g

★ご飯の目安は約150gです。

# 入選「秋の彩どい弁当」 作成者あかねちゃん

菊地照美・桃井正江・田村あけみ

## 枝豆ごはん

### 【材料（2人分）】

米	1合
水	米の分量と合わせて
枝豆(冷凍)	15g
酒	少々
塩	少々
昆布だし	少々

エネルギー	720kcal
たんぱく質	33.4g
脂質	23.9g
食塩相当量	3.3g

### 【作り方】

- ① 枝豆を茹でてさやから出す。
- ② 米をといで、枝豆と調味料を入れて炊く。

## すいみと鶏ひき肉の信田巻煮

### 【材料（2人分）】

すりみ	40g
豆腐	80g
鶏ひき肉	50g
油揚げ	20g
卵	10g
にんじん	40g
いんげん	30g
片栗粉	少々
しめじ	30g
だし	信田巻が浸る位
★しょうゆ	小さじ1強(8g)
酒	大さじ1/2(8g)
みりん	小さじ1強(8g)
片栗粉	少々



### 【作り方】

- ① 豆腐はレンジで加熱して水切りする。水切りした豆腐、鶏ひき肉、すりみ、卵を入れ、こねる。
- ② 油揚げは油抜きをして、広げて半分に切る。にんじんといんげんは茹でる。
- ③ 油揚げに片栗粉を振り①をのばして、にんじんといんげんをのせたらくるくると巻いて、★で煮る。
- ④ 残っただし汁でしめじを煮たら、片栗粉でとろみをつける。信田巻を半分に切って、あんをかける。

## じゃがいものコーンツナ

### 【材料（2人分）】

じゃがいも	70g
たまねぎ	30g
コーン缶	大さじ1
ツナ缶	10g
マヨネーズ	大さじ1(12g)
塩・こしょう	少々
パセリ(乾燥)	少々

### 【作り方】

- ① じゃがいもはいちょう切りにし、レンジで加熱する。
- ② たまねぎはみじん切りにしてレンジで加熱する。ツナ缶とコーン缶を加え、マヨネーズ、塩こしょうで味付けし、じゃがいもを混ぜる。
- ③ アルミカップに入れトースターで焼いて、パセリをかける。

## いい卵の茶巾絞り

### 【材料（2人分）】

卵	2個
油	適宜
緑パプリカ(ピーマン)	10g
きくらげ (もどしたもの)	10g
かにかまぼこ	15g

### 【作り方】

- ① みじん切りにした緑パプリカ、きくらげ、かにかまぼこは電子レンジ(500w)で30秒ほど加熱する。
- ② 卵を溶き、塩で味付けし、フライパンに油を引いて半熟いり卵を作る。
- ③ ②に①を混ぜたら火を止めて、熱いうちにラップに包んで茶巾にする。

## じゃこサラダ

### 【材料（2人分）】

ちりめんじゃこ	6g
こまつな	20g
キャベツ	60g
にんじん	25g
きゅうり	30g
塩	少々
「白いりごま	小さじ2/3(2g)
★砂糖	小さじ1(3g)
「しょうゆ	小さじ1弱(5g)

### 【作り方】

- ① ちりめんじゃこはフライパンでからいりしておく。
- ② こまつなは2cmに切り、キャベツは太めの千切り、にんじんは千切りにしたら茹でる。
- ③ きゅうりは千切りにして、少々の塩でしんなりさせる。
- ④ すべての材料を★で混ぜる。

## ひじきのマリネ

### 【材料（2人分）】

ひじき(乾燥)	5g
「みりん	2g
「酒	小さじ1/2弱(2g)
★しょうゆ	小さじ1/2(3g)
「水	材料が浸る位
ハム	20g
黄パプリカ	20g
もやし	30g
にんじん	20g
きゅうり	30g
塩	少々
「酢	小さじ2(10g)
◇砂糖	小さじ1(3g)
「しょうゆ	小さじ1/2(3g)
「油	小さじ1弱(3g)

### 【作り方】

- ① ひじきは水でもどしてから、煮汁(★)で下味をつけておく。ざるで汁を切る。ハム、黄パプリカ、きゅうりは千切りにする。
- ② もやしとにんじんは茹でる。きゅうりは少々の塩でしんなりさせる。ドレッシング(◇)を作り、混ぜる。

## プチトマトの塩昆布和え

### 【材料（2人分）】

プチトマト	80g
塩昆布	少々
ごま油	少々

### 【作り方】

- ① プチトマトは半分に切り、塩昆布は大きめに切る。ごま油を加えて和える。

★ご飯の目安は約150gです。

# おすすめレシピ

応募いただいた全作品の中から  
入選作品以外の  
おすすめのレシピを紹介します！

## 大根の肉みそかけ

### 【材料（2人分）】

大根	120g
たまねぎ	20g
にんじん	10g
しいたけ（乾燥）	1枚
豚ひき肉	40g
みそ	大さじ1（18g）
★砂糖	大さじ1（9g）
みりん	小さじ1（6g）
酒	小さじ1（5g）
水溶き片栗粉	少々

### 【作り方】

- ① 大根は2cm厚さの半月切りにして茹でる。乾しいたけは水でもどす。
- ② たまねぎ、にんじん、乾しいたけはみじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉を炒めて②を加え、★で味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 大根の上に③の肉みそをかける。

## 打ち豆バーグ

### 【材料（2人分）】

鶏ひき肉	120g
打ち豆	20g
たまねぎ	50g
塩・こしょう	少々
パン粉	20g
豆乳	25g
卵	1/2個
油	適量
ソース	適量

### 【作り方】

- ① 打ち豆は水で戻し、刻む。
- ② たまねぎをみじん切りにし、塩・こしょうをし、電子レンジ（500W）で2分加熱する。
- ③ ボウルに鶏ひき肉、打ち豆、たまねぎ、パン粉、豆乳、卵を入れこねて、小判形に成形する。
- ④ フライパンに油を引いて③を両面焼き色をつけて蒸し焼きにする。
- ⑤ お好みでソースをかける。

## ピーマンのすりみ豆腐詰め

### 【材料（2人分）】

ピーマン	60g
すりみ	120g
豆腐	80g
油	小さじ2(8g)
片栗粉	小さじ2(6g)

### 【作り方】

- ① 豆腐は水気を切っておく。
- ② すりみと豆腐を混ぜる。
- ③ ピーマンを半分にし、種を取り、ピーマンに隙間がないように②を詰める。
- ④ フライパンに油を熱し、すりみの面を下にして入れる。焼き色を付け、ふたをして蒸し焼きにする。

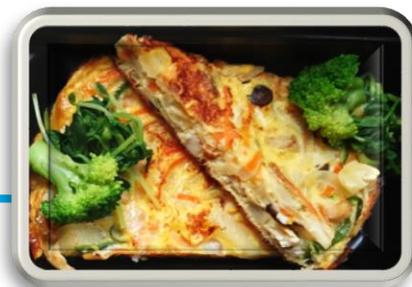
## なすの豚肉巻き焼き

### 【材料（2人分）】

豚薄切り肉	6枚
酒	大さじ1/2(8g)
なす	80g
葉ねぎ	10g
片栗粉	適量
油	小さじ1/2(2g)
砂糖	小さじ1(3g)
★しょうゆ	小さじ1(6g)
みりん	大さじ1(18g)

### 【作り方】

- ① なすは1.5cmの輪切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ② 豚肉を広げ、酒で下味をつける。
- ③ 豚肉でなすを巻き、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を引き、③を入れ焼き目をつけ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤ ★を加えてからめ、葉ねぎを散らす。



## 具だくさんオムレツ

### 【材料（2人分）】

鶏もも肉	40g	
じゃがいも	60g	
たまねぎ	60g	
にんじん	20g	
ピーマン	15g	
しめじ	20g	
卵	2個	
チーズ	10g	
油	大さじ1(12g)	
塩・こしょう	少々	
ケチャップ	小さじ2(10g)	
・添え野菜		
ブロッコリー		適量
トウモロコシ		適量

### 【作り方】

- ① 鶏もも肉は細切りにする。
- ② ジャガイモはサイコロ状に切って、固めに茹でる。
- ③ たまねぎは薄切り、ピーマンとにんじんは3cm位の細切りにする。
- ④ チーズは3～5mmのさいの目に切る。
- ⑤ フライパンに油を引き、①と③を炒め、火が通ったら②を炒めて塩・こしょうをし、取り出す。
- ⑥ ボウルに卵を割り入れ、⑤の具を入れて混ぜる。
- ⑦ フライパンに油を引き、⑥を流し入れて焼く。
- ⑧ 焼きあがったら、切り分けて、お好みでケチャップをかける。茹でたブロッコリーとトウモロコシを添える。

## 鶏きのこいなり

### 【材料（2人分）】

鶏ひき肉	150g	
えのきたけ	50g	
酒	大さじ1/2(7.5g)	
しょうゆ	大さじ1/2(9g)	
しょうが(おろし)	小さじ1	
こしょう	少々	
油揚げ	2枚	
水	150ml	
★めんつゆ	大さじ1(17g)	
・添え野菜	適量	
(ごぼう、にんじん、しいたけ)		

### 【作り方】

- ① えのきたけを粗みじん切りに切る。
- ② 鶏ひき肉、①、酒、しょうゆ、おろししょうが、こしょうを混ぜ合わせる。
- ③ 混ぜたものをざっと8等分にする。ごぼう、にんじん、しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ④ 油揚げは油抜きをして半分に切って開き、②の肉だねを詰める。
- ⑤ 鍋に★の煮汁を沸騰させ、④とごぼう、にんじん、しいたけを入れて落とし蓋をして煮る。
- ⑥ 煮汁がほとんどなくなるまで煮含める。



たんぱく質をしっかりと食べて健康長寿！

## 「元気 100 歳いいねかっちゃ弁当」

佐渡市の高齢者食支援事業では、平成 30 年度に低栄養を予防するためのオリジナルのお弁当レシピを公募する「第 1 回元気 100 歳いいねかっちゃ弁当」コンテストを実施しました。

コンテストでは、3つの作品が入賞しました。

この作品集を参考に、高齢期の食の理解を深め、たんぱく質をしっかりと摂り、低栄養を予防しましょう。

### 第 1 回「元気 100 歳いいねかっちゃ弁当」コンテスト 実施結果

◆応募総数 33 件

◆受賞作品

最優秀賞「貯筋弁当」、優秀賞「おとろえん弁当」、

佐渡市長賞「元気が出る弁当」、入選「思いやり弁当」、「秋の彩どり弁当」



発行 佐渡市役所

〒952-1292 新潟県佐渡市千種 232 番地

市民福祉部

高齢福祉課

電話：0259-63-3790 FAX：0259-63-5121

E-Mail：h-korei@city.sado.niigata.jp

市民生活課健康推進室

電話：0259-63-3115 FAX：0259-63-5126

E-Mail：h-hoken@city.sado.niigata.jp

佐渡市 HP <https://www.city.sado.niigata.jp/>