

# 認知症を予防しよう！ ～身近な食材で簡単調理～



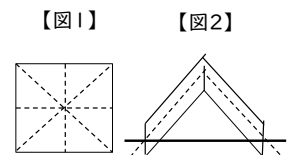
## はんぺんツナピカタ ～人参ラペ添え～

### ◇はんぺんツナピカタ◇

材 料	1人分	4人分
はんぺん (1個95g～100g)	36g	145g
ツナ (水煮)	10g	40g
黒こしょう	少々	少々
薄力粉	4g	16g
● 卵	30g	120g
● 粉チーズ	2g (小さじ1)	8g (小さじ1と小さじ1)
● スキムミルク	3g	12g (小さじ2)
● パセリ (みじん切り)	2g	8g
オリーブ油	1.5g	6g

### 作 り 方

- ① はんぺんを図1のように8等分(1人3個)に切り、  
図2のように三角に頂点から切込みを入れる。(半分より少し下まで)
- ② ツナは水気をしぼり、黒こしょうを加えてよく混ぜ、はんぺんの間に詰める。
- ③ ●をよく混ぜ合わせておく。
- ④ ②に薄力粉をまぶし、③の卵液を全体にからませしておく。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を入れ、④を並べ弱火で焼き目がつくまで裏返ししながら両面をこんがり焼く。  
(焦げやすいので注意！)



### ◇人参ラペ◇(付け合わせ)

材 料	1人分	4人分
にんじん	40g	160g
★ 塩	0.25g	1g
★ 酢	7.5g	30g (小さじ2)
★ 砂糖	0.75g	3g (小さじ1)
オリーブ油	3g	12g (小さじ1)
黒こしょう	少々	少々

### 作 り 方

- ① にんじんはよく洗って皮付きのまま細い千切りにする。
- ② ★を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、①を中火で炒める。  
しんなりしたら、②を加えて全体に混ぜ、水分がなくなったら、黒こしょうを加えて混ぜ合わせる。



ピカタとは イタリア料理に由来する西洋料理の一つ。日本では豚肉に塩コショウなどの下味をつけてから小麦粉をつけ、粉チーズを混ぜた溶き卵をからませてソテーしたものがポークピカタとして知られています。ラペとは、フランス語で千切り、細切りを意味します。



## ブロッコリー 鶏そぼろあんかけ

### 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けてよく洗ってゆで、小鉢に盛り付けておく。
- ② 鍋に水と中華だしを入れ、沸騰したら鶏ひき肉を入れて火をとおり、しょうがを加えて混ぜる。
- ③ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、①にかける。

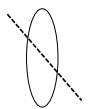
材 料	1人分	4人分
ブロッコリー（正味）	30g	120g
鶏ひき肉	10g	40g
水	35g	140g
中華だし	0.5g	2g
しょうが（チューブ）	1g	4g
片栗粉	1.5g	6g （小さじ2）
水（片栗粉をとく用）	2.5g	10g （小さじ2）

## 和風ポトフ



### 作り方

- ① 玉ねぎは皮をむき、大きめのくし切りにする。
- ② さつまいもは皮をむかずに乱切りにする。（人数分になるように）  
キャベツは大きめのざく切りにする。 【図3】
- ③ しめじはいしづきをとってあらめにほぐし、  
ウィンナーは図3のように、斜め半分に切る。
- ④ 鍋にだし汁と塩を加えて、さつまいもを入れる。  
さつまいもがやわらかくなるまで、中火で約4～5分煮る。
- ⑤ 玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ウィンナーを加えて  
中火で4～5分煮る。




材 料	1人分	4人分
玉ねぎ	25g	100g
さつまいも	30g	120g
キャベツ	40g	160g
しめじ	40g	160g
ウィンナー	1本	4本
● だし汁	120g	480g
● 塩	0.5g	2g

ポトフとはフランスの家庭料理で、鍋に塊のままの牛肉、野菜類に香辛料を入れて長時間煮込んだもの。  
具材はこの他にベーコンやじゃがいも、大根、かぶ、ごぼうやれんこんなどの季節の野菜でも作れます。



# sesami☆ りんごヨーグルト

## 作り方

- ① りんごはよく洗って、芯を取り、皮付きのまま  角切りにする。
- ② プレーンヨーグルトとすりごまをよく混ぜ、①と和える。

## 材料

	1人分	4人分
りんご	20g	80g
プレーンヨーグルト	30g	120g
すりごま	1.5g	6g



分類	献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	野菜・海藻・きのこ量(g)
主菜	はんぺんツナピカタ	136	11.2	5.7	0.8	2
(付け合わせ)	人参ラペ	48	0.3	3.1	0.3	40
副菜	ブロッコリー鶏そぼろあんかけ	35	3.3	1.4	0.1	30
副菜	和風ポトフ	128	4.9	5.6	1.0	94
デザート	sesami☆りんごヨーグルト	39	1.4	1.7	0.0	0
合計		386	21.1	17.5	2.2	166