お 手 軽！中 華 献 立

令和7年度　65 歳からの栄養改善教室



本日の献立

エネルギー	６００kcal
たんぱく質	２２．５g
食塩相当量	２．２g
野　菜　量	１４７g

主食　さつまいもごはん

【材料（1 人分)】

米	５０ｇ（1/3 合）
さつまいも	１５g
水	７０g
塩	0.5ｇ（ひとつまみ）
酒	２ｇ（小さじ 1/2 弱）

エネルギー	１９４ kcal
たんぱく質	２．８g
食塩相当量	０．５g

【作り方】

（1）さつまいもは皮つきのまま きれいに洗う。（皮はむいてもよい）

（2）洗米し、炊飯器の内窯に米と分量の水を入れる。

（3） 塩、酒を入れてよく混ぜた後（1）と【にんじんのごま和え】用の皮むきにんじんを のせて炊飯する。



（4）炊き上がったら、にんじんを取り出し、さつまいもは崩しながら全体をさっくり混ぜる。

主菜　包まないシュウマイ

【材料（1 人分)】

豚ひき肉　60ｇ

玉ねぎ　20ｇ

片栗粉①　３ｇ(小さじ１)

A
- 生姜(すりおろし)　２ｇ
- 砂糖　０．５ｇ（小さじ 1/6）
- しょうゆ　１ｇ（小さ 1/6）
- 酒　２ｇ（小さじ 1/2 弱）
- ごま油　１ｇ（小さじ 1/３）

片栗粉②　９ｇ（大さじ１）

キャベツ　４０ｇ
（カット済み・野菜炒め用）

もやし　４０ｇ（約１/５袋）

スイートコーン　４粒（お好みで）

B
- 酢　３ｇ(小さじ 1/2 強)
- しょうゆ　３g(小さじ 1/2)

からし(チューブ)　少々

エネルギー	２０３kcal
たんぱく質	１０．４ｇ
食塩相当量	０．７ｇ

【作り方】

（１）　玉ねぎをみじん切りにし、片栗粉①をまぶしておく。

（２）　ボウルに豚ひき肉・玉ねぎ・A を入れ、手でよくこねる。４等分に分け一口大程度のボール状に成型する。

（３）　バットに片栗粉②を入れておき、(2)にしっかりとまぶす。
（２回繰り返す）

（４）　フライパンにキャベツともやしを広げ、水（分量外）を１/４カップ程度入れ、間隔を空けて(3)を並べ、コーン（茹で）を１粒ずつのせる。



（５）　フタをし、強火で加熱する。沸騰したら中火にし、約１０分加熱する。

（６）　皿にキャベツともやしを盛り、シュウマイをのせる。

（７）　（酢醤油）B を合わせる。

★お好みでからしを酢醤油にそえてください。

★生姜はチューブのものを使ってもよい

副菜　中華風卵とじ

【材料（1 人分)】

絹ごし豆腐　　５０ｇ

卵　　３０ｇ(約 1/2 個)

しめじ　　３０ｇ

かにかまぼこ　　１本

かいわれ大根　　５ｇ

水　　５０ｇ(１/４カップ)

中華だし（粉末）0.5ｇ(小さじ 1/6)

塩　　０．２ｇ（少々）

エネルギー	８５kcal
たんぱく質	７．４ｇ
食塩相当量	０．７ｇ

【作り方】

（１）　しめじは石づきを落とし小房に分ける。かにかまぼこは縦にほぐす。

（２）　豆腐は食べやすい大きさ(一口大) に手で割る。



かいわれは３等分に切る。

（３）　鍋に水を入れて沸かし、中華だしと塩を入れる。（１）と豆腐を入れ、しめじがしんなりするまで煮る。

（４）　ボウルに卵を割り入れ、よくほぐす。中火にし、溶き卵を円を描くように流し入れ、菜箸で全体を軽く混ぜる。

（５）　卵に火が通ったら火を止め、器に盛り、かいわれを散らす。

１日に食べたいたんぱく質(食品)の目安量



副菜　にんじんのごま和え

【材料（1 人分)】

にんじん　　４０ｇ

C　ごま油　1g(小さじ１/４)

C　塩　　少々

C　炒りごま（黒）１ｇ (小さじ1/2)

アレンジポイント
炊飯器でご飯を炊くときに、にんじんやいも類が柔らかく茹でられます。輪切りの大根で簡単にふろふき大根ができます

エネルギー	２５kcal
たんぱく質	０．４ｇ
食塩相当量	０．２ｇ

【作り方】

(1)　にんじんは皮をむき、半分の長さに切る。(炊飯する際に図のように入れて炊く。)



(2)　炊飯後、にんじんを取り出し、少し冷ましてから３～４cm の長さの太めの拍子切りにする。

(3)　ボウルに C を入れて混ぜ合わせ、(２）を加えて和え、器に盛る。

１日に食べたい野菜の目安量（目標量は350g）



１日に、3回食べましょう



1食で食べたいのはこのくらい　（100～120g の目安量）



生の野菜
両手に山盛り



火を通した野菜
（ゆでる・煮る・炒める）
片手に山盛り

デザート　簡単！バナナアイス

【材料（1 人分)】

バナナ（大きめ）７０ｇ（1/2 本）

ヨーグルト（無糖）３０（大さじ2）

ジャム　　小さじ１程度

ジャムはブルーベリージャム、マーマレードなどお好みのものをどうぞ～

エネルギー	９４kcal
たんぱく質	１．５g
食塩相当量	０g

【作り方】

（１）　バナナは皮をむき、一人分ずつラップに包む。冷凍庫に入れて凍らせる。

（２）　食べる直前に、冷凍庫から出し、ラップの上から一口大に手で割り、器に入れる。

（３）　ヨーグルトとジャムをかける。

