

**夏野菜をつかった認知症予防の食事**

献立	材 料	1人分	4人分	作 り 方			
				エネルギー	タンパク質	脂 質	塩分相当量
二飯	米	60g	240g	エネルギー	タンパク質	脂 質	塩分相当量
				214kcal	3.7g	0.5g	0g
なすと豚しゃぶの薬味ソース	なす	1本	4本	① なすはへたを切り落とし、ピーラーで皮をむき、塩水にサッとつける。沸騰した湯になすを入れ、落としぶたをして5～6分ゆでる。なすが柔らかくなったら取り出し、余分な水分をきり、冷めたら手でさく。 ② ニラは4cm長さに切る。 ③ ソースの材料を混ぜておく。 ④ 沸騰した湯でニラをサッとゆで、ザルに上げて水気をきる。同じ湯に豚肉を入れてほぐし、色が変わったらザルに上げて水気をきる。 ⑤ ④の豚肉とニラを混ぜ合わせ、皿にならべたなすの上に盛る。薬味ソースをかけ、いりゴマをふる。			
	豚肉(しゃぶしゃぶ用)	50g	200g				
	ニラ(薬味ソース)	15g	60g				
	濃い口醤油	小さじ1	小さじ4				
	酢	小さじ1	小さじ1				
	砂糖	小さじ1/3	小さじ4/3				
おろし生姜	少々	小1かけ分	エネルギー	タンパク質	脂 質	塩分相当量	
ラー油	少々	小さじ2/3	157kcal	11.2g	9.7g	1.0g	
いりゴマ	少々	小さじ2/3					
ズッキーニの胡麻マヨ和え	ズッキーニ	50g	200g	① ズッキーニをスライスし、コンソメ顆粒でもみ20分くらいおく。 ② ツナ缶はオイルをきっておく。 ③ ズッキーニはしっかり水気をしぼり、Aの調味料で和える。			
	コンソメ顆粒	小さじ1/4	小さじ1				
	ツナ缶	10g	40g				
	マヨネーズ	小さじ1/2	小さじ2				
	濃い口醤油	少々	小さじ1/2				
	コンソメ顆粒	少々	小さじ1/2				
すりゴマ	大さじ1/4	大さじ1	エネルギー	タンパク質	脂 質	塩分相当量	
			70kcal	3.1g	5.5g	0.9g	
ラタトゥイユ	玉ねぎ	20g	80g	① 全ての野菜を1.5cm角に切る。なすは水にさらし水気をきっておく。 ② 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ熱し、香りが出たら玉ねぎを炒め、透き通ったらピーマン、ズッキーニを加え、塩も加え炒める。 ③ なすも加えて炒め、トマトホール缶をつぶしながら加え、トマト、コンソメも加え、煮立ったら弱火で35分くらい煮る。			
	ピーマン	1/2個	2個				
	ズッキーニ	1/8本	1/2本				
	なす	1/4本	1本				
	トマト	1/4個	1個				
	トマトホール缶	1/8缶	1/2缶				
	にんにく(すりおろし)	少々	小さじ1/2				
	オリーブオイル	大さじ1/2	大さじ2				
塩	少々	小さじ1/4	エネルギー	タンパク質	脂 質	塩分相当量	
コンソメ顆粒	少々	小さじ1/2	91kcal	1.3g	6.8g	0.7g	
スイートパンプキンケーキ	バター	(パウンド型1本分) 100g		① オーブンは170度、焼き時間45分で予熱。パウンド型にオーブントートを敷く。 ② カボチャは皮、タネを除きレンジにかけ、つぶしてラム酒、牛乳を混ぜる。 ③ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでクリーム状に練る。 ④ 砂糖80gを2,3回に分けて入れ、白っぽくなるまでよく混ぜる。 ⑤ 卵黄、②のカボチャを加えよく混ぜる。 ⑥ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、サクッと混ぜる。(ゴムべら) ⑦ 卵白をハンドミキサーで混ぜ、途中砂糖10gを加えしっかりとメレンゲをつくる。 ⑧ ⑥にメレンゲを2,3回に分けて加え、なめらかになるまで混ぜる。 ⑨ 型に流し入れ、オーブン下段で焼く。			
	砂糖	80g					
	卵黄	2個分					
	かぼちゃ	100g					
	ラム酒	大さじ1					
	牛乳	大さじ2					
	薄力粉	100g					
	ベーキングパウダー	小さじ1					
	卵白	2個分					
	砂糖	10g					
くるみ	30g		エネルギー	タンパク質	脂 質	塩分相当量	
			1959kcal	28.3g	115.0g	2.3g	