



主菜「茄子とひき肉のカレー」

茄子と玉葱が山盛り入った、一品！彩りも鮮やかで、食欲が湧く野菜たっぷりカレー。ひき肉を使用しているため火が通りやすく、食べやすくて大人気です。

■作り方

- ①玉葱・なすび・人参を食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋でひき肉を中火で炒める。
(底にひつつくようなら油を少しひく)
火が通ったら、人参を入れ炒める。
(☆人参はレンジ(600w3分程)で加熱しておく、時間短縮！)
- ③人参にも火が通れば、玉葱・なすびを入れ、軽く炒め、水を入れる。
- ④具材がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤最後にカレールーと純カレー粉を入れて10分ほど中火にかけたら完成。

材料(1人前)

■ごはん	150g
■茄子とひき肉のカレー	
合挽ミンチ	40g
玉葱	80g
なすび	50g
人参	20g
カレールー	18g
純カレー粉	0.1g
水	150cc
■野菜サラダ	
キャベツ	30g
胡瓜	20g
むきえび	15g
人参	5g
卵	1/2個
胡麻ドレッシング	8g
■飲むヨーグルト	
飲むヨーグルト	100ml
■福神漬け	
福神漬け	10g



毎食3色(赤・黄・緑)
そろっていますか？
栄養バランスを
整えましょう！

副菜「野菜サラダ」

卵とえびを盛り付け、目にも楽しい色鮮やかな一品です。食材が6種類も入っているから、ビタミン以外にもたんぱく質もたくさん摂れます。
ドレッシングはかけ過ぎていませんか？適量にしましょうね。

■作り方

- ①たっぷりの沸騰した湯で、卵を7分を茹でて、ゆで卵を作る。
出来上がれば1/2にカットする。
- ②キャベツは一口大に、人参・胡瓜はイチョウ切りにカットする。
- ③むきえびは背ワタを取り、軽くボイルする。②の野菜も軽くボイルする。
- ④盛り付けが終われば、ドレッシングをかけて完成。

副菜「飲むヨーグルト」

手軽にとれる乳製品です。ヨーグルトには乳酸菌が含まれており、腸内環境を整えてくれます。便秘改善や、免疫力の向上の効果も期待できます。しかし、飲みすぎには注意しましょう。
糖分が高いため1日1本を目安に。無糖を選んでも良いですね。



フレイルにならないために

フレイルとはご存知でしょうか？要介護になる手前の状態です。
フレイルになると、体力・筋力・認知機能が低下して活動量が減り、さらに心身の活力が低下して筋力低下(サルコペニア)に至ることもあります。



そうならないために、日頃から3食バランスよく食べて、健康に生活する事が大切になります。食事好きなものだけを食べ続けると、単品摂取では栄養が偏ってしまいます。様々な食品を取り入れる事がポイントです。

芋類・豆類・緑黄色野菜・海藻類・魚介類・肉類・卵類・牛乳・果物類・油脂類の10品目を毎日取り入れることでフレイル予防に繋がります。



エネルギー626kcal 蛋白質25.0g 脂質17.1g 炭水化物94.5g 塩分3.2g