

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

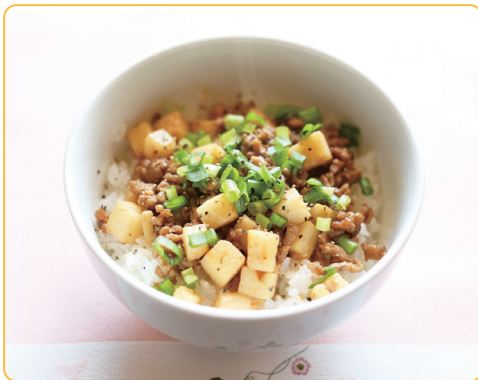
WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授
田村佳奈美 たむら・かなみ

やわらかい水煮で食べやすい ピリ辛たけのこそぼろ丼



栄養価 (1人分)

エネルギー.....527kcal
たんぱく質.....21.6g
脂質.....22.0g
炭水化物.....64.2g
食物繊維.....3.6g
食塩相当量.....1.9g

材料 (2人分)

ご飯.....320g
たけのこ(水煮).....100g
豚ひき肉.....160g
ごま油.....(大さじ1) 12g
オイスターソース
.....(小さじ2) 12g
中華だし(顆粒)
.....(小さじ1) 3g
にんにく(すりおろし)
.....(小さじ1) 5g
トウバンジャン
.....(小さじ1/2) 3.5g
青ねぎ(きざみ).....適宜
粗びきこしょう.....少々

調理時間

約20分

材料費 (1人分)

約200円

つくりかた

- ① たけのこを1cm程度の角切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉とたけのこを炒める。
- ③ 豚ひき肉に火がとおったら、にんにくを加えて炒める。
- ④ 中華だし、オイスターソース、トウバンジャンを加えて、水分がなくなるまで炒める。
- ⑤ ご飯を丼に盛りつけ、④を上にかける。好みで青ねぎと粗びきこしょうを散らす。

おすすめ



たけのこと豚ひき肉は相性のよい具材です。トウバンジャンのからさは好みで調整しましょう。仕上げの青ねぎや粗びきこしょうは、きざみのり、紅しょうがなどに変更するなど、彩りもいろいろと楽しめます。温泉卵や目玉焼き、マヨネーズなどをトッピングするとたんぱく質やエネルギーもアップできます。

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

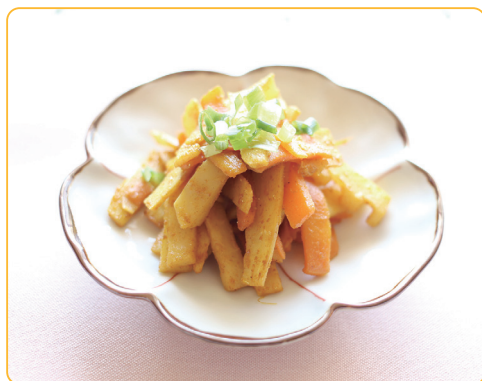


福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授

田村佳奈美 たむら・かなみ

カレー風味で食欲増進

たけのこのカレーきんぴら



栄養価 (1人分)

エネルギー.....66kcal
たんぱく質.....2.0g
脂質.....3.2g
炭水化物.....7.0g
食物繊維.....2.0g
食塩相当量.....0.7g

材料 (4人分)

たけのこ(水煮).....200g
にんじん
.....(小 1/2本) 100g
油.....(大さじ 1) 12g
酒.....(大さじ 1) 15g
みりん.....(大さじ 1) 18g
こいくちしょうゆ
.....(小さじ 2) 12g
和風だし(顆粒)
.....(小さじ 1) 3g
カレー粉.....(小さじ 1) 2g
青ねぎ(きざみ).....少々

調理時間

約 15分

材料費 (1人分)

約 80円

つくりかた

- ① たけのこ、にんじんは 1cm 幅の短冊切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③ 全体に油が回ったら酒とみりんを加え、中火でときどき混ぜながら炒める。
- ④ にんじんがやわらかくなったら和風だし、カレー粉、こいくちしょうゆを加えて全体によくなじませる。
- ⑤ 皿に盛りつけ、青ねぎを散らす。

おすすめ

ポイント

食物繊維が豊富なたけのこをカレー風味のきんぴらにしました。カレー粉の量は好みで調整してください。つくり置きや弁当のおかずにもよいでしょう。ベーコン、ウィンナー、ハムなどを加えるとたんぱく質がアップします。