

High cost Performance賞



メニュー名

元気なごはん

エントリ部門 : 高齢者の低栄養対策
 時間帯 : 夕食
 UDF区分 (歯・粘) : 2 (歯ぐきでつぶせる)
 調理時間 (目安) : 45分 (※夕食全ての時間)
 材料費 (目安) : 254円 (※夕食全ての金額)

1日の献立

- 【朝食】 豆ごはん、だし巻卵、トマトとツナの味噌汁、チンゲン菜の胡麻和え、豆腐とわかめの味噌汁
 【昼食】 きのことリゾット、ブロッコリーのサラダ、粉ふきいも、野菜スープ
 【夕食】 ごはん（ふりかけ）、タラの蒸し物、卵豆腐のとろろかけ、茄子のポン酢和え、かぼちゃの味噌汁

【1日の献立の合計】 1人前あたり

●エネルギー 1,492kcal ●たんぱく質 54.9g ●脂質 42.3g
 ●炭水化物 215.4g ●塩分 7.5g

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。

審査員の先生からのコメント

ご飯には大根の葉の手作りふりかけが添えられており、卵豆腐のとろろかけも意外な組み合わせでした。汁物でも野菜が多く摂れるよう具たくさんさんの配慮が見られました。

●栄養成分 (掲載レシピ・1人前あたり)

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質									
						ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	
481	472.7	24.1	9.0	73.0	6.2	1,319	1,049	144	95	382	2.6	2.1	0.31	0.94	
Kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	

ビタミ

A-レチノール	レチノール相当量	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビタミンC
272	250	0.7	3.9	76	0.27	0.32	6.3	0.40	2.03	108	1.83	33
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg

脂肪酸			コレステロール	食物繊維	食塩相当量
飽和(S)	一価(M)	多価(P)		総量	
1.50	3.25	2.86	151	5.1	3.4
g	g	g	mg	g	g

High cost Performance賞

メニュー名 タラの蒸し物



材料

・タラ	65g
・大根	50g
・にんじん	10g
・乾燥わかめ	1g
・酒	5g
・塩	0.1g
・こしょう	0.01g
・ドレッシング	10g

作り方

1. タラを塩、こしょうで味つけしておく。
2. 大根、にんじんをいちょう切りにする。
3. 鍋にタラ、にんじん、大根、わかめ、酒をいれて15分ほど蒸す。
4. 食べる直前にドレッシングをかけて完成。

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。

メニュー名 かぼちゃの味噌汁



材料

・かぼちゃ	30g
・玉ねぎ	12g
・ネギ	3g
・かつおだし	150g
・みそ	4g

作り方

1. かぼちゃと玉ねぎを一口サイズに切る。
2. ねぎを小口切りにする。
3. だしをとる。
4. だしにかぼちゃ、玉ねぎを入れ、柔らかくなるまで煮込む。
5. 柔らかくなったら味噌を入れ、ネギを散らして完成。

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。

High cost Performance賞

メニュー名 ごはん（ふりかけ）



材料

・精白米	60g
・大根の葉	15g
・ごま	1g
・かつおだし	30g
・こいくちしょうゆ	1g

作り方

1. 大根の葉を細かく切り、炒める。
2. 炒めたらごま、かつおだし、しょうゆをいれてさらに炒めて完成。

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。

メニュー名 卵豆腐のとろろがけ



材料

・卵豆腐	50g
・ながいも	20g
・ねぎ	3g
・マヨネーズ	2g
・こいくちしょうゆ	1g

作り方

1. ながいもを短冊切りにする。
2. ねぎを小口切りにする。
3. ながいもをマヨネーズとしょうゆで和える。
4. ③を卵豆腐の上につけ、ねぎを散らして完成。

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。

メニュー名 茄子のポン酢和え



材料

・なす	40g
・しょうが	4g
・かつお節	1g
・調合油	3g
・酢	5g
・こいくちしょうゆ	5g
・砂糖	5g

作り方

1. 茄子を半月型に切り、水にさらしておく。
2. しょうがをすりおろす。
3. フライパンに油をしき茄子を炒め、しょうがを入れる。
4. 炒めたらお皿に盛りつけ、酢、しょうゆ、砂糖をあわせたものをかけて完成。

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。