

令和8年度 いきいきシニア講習会 ～植物油を上手につかおう～

協賛：一般社団法人日本植物油協会

A. たらのとろろグラタン献立 1人分 エネルギー: 604kcal P: 23% F: 28% C: 49%

1. ライ麦パン (2人分)・・・8枚切り4枚 (1枚45g)

2. たらのとろろグラタン

材料 (2人分)

甘塩たら・・・2切れ(140 g)

酒・・・・・・・・大さじ2

こしょう・・・少々

小麦粉・・・・・・・・大さじ½

サラダ油・・・大さじ1

長いも・・・・・・・・200 g

シュレッドチーズ・40 g

パン粉・・・・・・・・大さじ½

ブロッコリー・・・40 g



作り方

1. 甘塩たらに酒をふりかけしばらくおき、水分を拭き取りこしょうをふっておく。ブロッコリーは小房に分けて少し固めに茹でる。長いもは皮をむき½はすりおろし、残りは1cmの角切りにする。
2. 1の甘塩たらに小麦粉をまぶし、熱したフライパンにサラダ油を入れ、両面を焼く。
3. グラタン皿に2を並べ、周りに1のブロッコリーと長いもの角切りを入れる。その上にすりおろした長いも、シュレッドチーズの順にのせて220℃のオーブンで5～6分焼く。一度取り出してパン粉をふり、焼色がつくまで焼く。

3. レンジなすの中華だれ

材料 (2人分)

なす・・・200g (2本)

A 長ねぎ(みじん切り)・大さじ1

A 酢・・・・・・・・小さじ2

A しょうゆ・・・・・・・・小さじ1½

A 砂糖・・・・・・・・ひとつまみ

A ごま油・・・・・・・・小さじ½



作り方

1. なすはヘタを切り落とし、1本ずつラップで包み600Wの電子レンジで3～4分加熱し、そのまま庫内において冷ます。
2. なすが冷めたら縦4等分に切って器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

4. トマトと卵のスープ

材料 (2人分)

トマト(くし形切り)・・・120 g	こしょう・・・・・・・・少々
玉ねぎ(くし形切り)・・・60 g	卵・・・・・・・・・・1個
オリーブ油・・・・・・・・小さじ1	小松菜 (1cm長さに切る)・・・30 g
A 水・・・・・・・・・・400ml	塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
A 顆粒コンソメ・・・小さじ1	

作り方

1. 鍋にオリーブ油を入れ、玉ねぎをさっと炒めたらAを加え、トマトとこしょうを入れて3～4分煮る。
2. 卵を割りほぐして流し入れ小松菜と塩を加えてひと煮立ちさせる。

B. 鶏ひき肉のそぼろ丼献立 1人分 エネルギー: 714kcal P: 17% F: 28% C: 55%

5. 鶏ひき肉のそぼろ丼

材料 (2人分)

ごはん・・・・・・・・350 g	A だし汁・・・120ml	ごま油・・・大さじ1
サラダ油・・・小さじ1	A 砂糖・・・小さじ2	万能ねぎ・・・2本
鶏ひき肉・・・60 g	A しょうゆ・小さじ2	
にんじん・・・60 g	A 酒・・・・・・・・少々	
長ねぎ・・・20 g	片栗粉・・・小さじ1 ½	
乾しいたけ(戻しておく)・・・1枚	水・・・・・・・・小さじ1 ½	
高野豆腐(戻しておく)・・・30 g		



作り方

1. 高野豆腐は細かいさいの目切りにし、にんじん、長ねぎ、しいたけはみじん切りにする。
2. 熱したフライパンにサラダ油を入れ鶏ひき肉を炒め、1とAを加えて煮る。
3. 2に水溶き片栗粉でとろみをつけたら仕上げにごま油を加えて混ぜる。
4. どんぶりにごはんを盛り、3をのせ、小口切りにした万能ねぎを散らす。

6. 野菜の磯あえ

材料 (2人分)

小松菜・・・・・・・・60 g	ホールコーン・20 g	刻み海苔・・・2g (⅓枚)
もやし・・・・・・・・60 g	しょうゆ・・・小さじ1	えごま油・・・小さじ1

作り方

1. 小松菜は茹でて水気をきり、3cm長さに切る。もやしは600Wの電子レンジで2分加熱する。
2. ボウルに1と水気をきったコーン、しょうゆ、刻み海苔を入れて和え、器に盛り、えごま油をかける。

7. きな粉入り豚汁

材料 (2人分)

豚こま切れ肉・・・20 g	だし汁・・・300ml	木綿豆腐 (さいの目切り)・・・30 g
こんにゃく (色紙切り)・・・30 g	A にんじん (いちよう切り)・・・20 g	長ねぎ (斜め切り)・・・20 g
ごぼう (ささがき)・・・15 g	A 大根 (いちよう切り)・・・50 g	白みそ・・・大さじ1
サラダ油・・・小さじ1	A ジャガイモ (一口大)・・・50 g	きな粉・・・小さじ1 ½

作り方

1. 熱した鍋にサラダ油を入れ、豚肉を炒め、こんにゃく、ごぼうを炒めてだし汁を加え煮る。
アクをとったらAを入れて煮る。
2. 1の野菜が柔らかくなったら、豆腐を入れ、みそときな粉を合わせて溶き入れ、長ねぎを加え、ひと煮立ちさせる。

8. フルーツヨーグルト

材料 (2人分)

プレーンヨーグルト・・・120g	バナナ・・・1本 (100g)	いちご・・・2個 (40g)
------------------	-----------------	----------------

作り方

1. バナナは皮をむき輪切りにしてヨーグルトで和える。
2. 器に1を盛り、縦4等分に切ったいちごを飾る。

C. 焼き鳥風炒めもの献立 1人分 エネルギー: 679kcal P: 14% F: 32% C: 54%

9. ごはん (2人分)・・・350g



10. 焼き鳥風炒めもの

材料 (2人分)

鶏もも肉・・・120g	A めんつゆ、みりん・・・各大さじ1 ½
長ねぎ・・・1本 (60g)	A おろしにんにく・・・小さじ1
パプリカ・・・½個 (60g)	A しょうが汁・・・小さじ4
	サラダ油・・・小さじ2

作り方

1. 鶏もも肉は一口大よりやや大きめに切り、混ぜ合わせたAに漬けておく。
2. 長ねぎは3cm長さ、パプリカは一口大に切り、弱火のグリルで5分程焼く。
3. 熱したフライパンに油を入れ、1の両面をしっかりと焼き火が通ったら2を加えて味をからめる。

11. ほうれん草ともやしのくるみごま和え

材料 (2人分)

ほうれん草・・・100g	白すりごま・・・大さじ2
もやし・・・60g	A しょうゆ・・・大さじ2
にんじん・・・20g	A 砂糖・・・小さじ2
くるみ・・・15g	えごま油・・・小さじ1



作り方

1. ほうれん草は茹でて2cm長さに切り、にんじんはせん切りにする。
2. 鍋にもやしを入れ、ひたひたになる位の水を加え火にかける。沸騰したらにんじんを加え柔らかくなるまで茹で、ザルにあげておく。
3. くるみは細かくきざみ、白すりごまと合わせておく。
4. ボウルに1、2を入れ、混ぜ合わせたAと3を加えて和え、えごま油をかける。

12. こんにゃくとさといもの炒めみそ汁

材料 (2人分)

こんにゃく・・・100g	ごま油・・・小さじ1
さといも・・・80g	だし汁・・・400ml
小松菜・・・80g	みそ・・・大さじ1



作り方

1. こんにゃくは一口大に手でちぎる。さといもは乱切りにして塩でもみ、水で洗ってぬめりをとる。
2. 熱した鍋にごま油を入れ、こんにゃくとさといもを加えて炒め、だし汁も加える。煮立ったら弱火にして蓋をし、10分煮る。2cm長さに切った小松菜を加えひと煮たちさせ、みそを溶き入れる。

栄養三色食事パターン



栄養三色は、食品が体の中でどんなふうに関与するかその働きによって黄・緑・赤に分けています。子どもから高齢者まで誰にでもわかりやすく栄養のバランスが考えられます。