

# サンドイッチとミルクスープ

食欲をそそります！



野菜がたくさん入るので、あさりのうま味や牛乳のカルシウムなどでおいしくいただけます♪

身体にやさしく、必要な栄養もとれる。



栄養を意識しているようで、偏っていたり、すぐ満腹になったりとよくありがちです。手軽にでき、時間もかからない料理です！

## サンドイッチ 材料(1人分)

- |            |      |          |        |
|------------|------|----------|--------|
| ・食パン(12枚切) | 4枚   | ・塩       | 少々     |
| ・鶏むね肉(皮なし) | 50g  | ・酒       | 小さじ1/2 |
| ・きゅうり      | 20g  | ・粒マスタード  | 少々     |
| ・トマト       | 30g  | ・スライスチーズ | 1枚     |
| ・パセリ       | 少々   | ・マヨネーズ   | 大さじ4   |
| ・バター       | 大さじ1 |          |        |

### 【作り方】

- ① 鶏むね肉は塩・酒をふり、電子レンジ500w 2分加熱する。もう片面も電子レンジ500w 2分加熱し、しっかり火を通す。冷めたらそぎ切りにする。
- ② きゅうりは薄切り、トマトは皮と種をとり、薄切りにする。
- ③ パンにバター、マスタードをぬる(2枚ずつ)
- ④ バターを塗ったパンには、スライスチーズとトマトを挟む。マスタードを塗ったパンには、鶏むね肉、きゅうり、マヨネーズを挟む。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り分ける。

エネルギー472kcal たんぱく質 24.9g 脂質 22.3g  
食物繊維 3.9g 食塩相当量 1.8g

## ミルクスープ 材料(1人分)

- |          |     |         |        |
|----------|-----|---------|--------|
| ・あさり     | 30g | A顆粒コンソメ | 小さじ1/2 |
| ・白菜      | 80g | A水      | 125cc  |
| ・にんじん    | 10g | ・牛乳     | 75cc   |
| ・グリーンピース | 5g  | ・塩      | 少々     |
| ・かぼちゃ    | 50g | ・こしょう   | 少々     |

### 【作り方】

- ① 白菜はそぎ切り、にんじんは短冊切り、かぼちゃは小さい一口大に切る。
- ② にんじん、かぼちゃは電子レンジ500w1分加熱。
- ③ 鍋にAを入れ、白菜・にんじん・かぼちゃを加える。
- ④ やわらかく煮えたら、あさりを加える。あさが口を開いたら、グリーンピース・牛乳・塩・こしょうを加え、煮立つ直前に火を止める。

※ 冷凍野菜や缶詰などを使用することで、簡単につくることができます！



エネルギー129kcal たんぱく質 6.4g 脂質 3.3g  
食物繊維 3.6g 食塩相当量 1.2g

## 低栄養予防のために ～食事は主食、主菜、副菜をそろえて～

### ① 食生活・口腔機能

バランスの良い食事とたんぱく質の摂取で「低栄養」を防ぎ、口腔機能を維持するためお口の健康にも気を配る。

### ② 身体活動(運動)

からだを動かすことで、筋力を維持や向上することができる。また、食欲や心の健康にも影響する。

### ③ 社会参加

フレイルを防ぐために、1日1回は外出して、趣味やなどボランティアなど自分にあつた活動を見つける。