

牛乳で炊くご飯



～低栄養予防レシピ～

まろやか炊き込みごはん

調理時間
50分

材料（4人分）

米	・・・2合	*牛乳	・・・150cc
鶏もも肉	・・・160g	*塩	・・・ふたつまみ
人参	・・・60g	*しょう油	・・・大さじ1
ごぼう	・・・80g	*水	・・・250cc
お好みのきのこ	・・・40g		
小葱	・・・適量		

ワンポイント

だし汁の代わりに牛乳を使うことで、カルシウム・たんぱく質を強化することができます。味もまろやかになります。

作り方

- ①鶏肉はひと口大に切り、人参は千切り、ごぼうはさががき、小葱は小口切りにする。きのこは食べやすい長さに切る。
- ②炊飯器に米と*の調味料を入れて混ぜる。（既定の目盛に調整する）
- ③鶏肉、人参、ごぼう、きのこを加えて炊飯する。
- ④炊きあがったら器に盛りつけて、小葱をちらす。



エネルギー量 たんぱく質 カルシウム

369
kcal

14.5
g

61
mg

～低栄養予防レシピ～

大豆とひき肉のそぼろご飯

調理時間
10分



材料（1人分）

ご飯	・・・150g	*ケチャップ	・・・大さじ1/2
合いびき肉	・・・40g	*ソース	・・・小さじ1/2
大豆(水煮)	・・・30g	*塩	・・・ひとつまみ
レタス	・・・1枚	*カレー粉	・・・小さじ1/4
トマト	・・・50g	クッキングチーズ	・・・20g
油	・・・小さじ1		

ワンポイント

野菜はお好みのものをのせて下さい。合いびき肉は脂が多いので、大豆と合わせることでさっぱりと食べられます。豆やチーズはカルシウムも豊富です！

作り方

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトは角切りにする。*の調味料を混ぜ合わせおく。
- ②フライパンに油をひき、合いびき肉を炒め、火が通ったら大豆を加えてさっと炒めたら*を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③器にご飯を盛り、レタス→トマト→②の順にのせ、最後にチーズをかける。



エネルギー量 たんぱく質 カルシウム

528
kcal

19.6
g

168
mg

～低栄養予防レシピ～

鶏肉ときのこのトマト煮



調理時間
15分



材料 (1人分)

鶏もも肉	・・・60g	*カットトマト缶	・・・50g
塩こしょう	・・・少々	*ケチャップ	・・・大さじ1/2
しめじ	・・・1/2袋	*砂糖	・・・少々
お好みの野菜	・・・70g	*コンソメ(顆粒)	・・・少々
		*スキムミルク	・・・小さじ2
		*水	・・・30cc

ワンポイント

鶏肉の代わりに魚を使っても美味しくいただけます。たんぱく質と野菜がしっかりととれるメニューで、スキムミルクを加えることで栄養価もアップします。

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切って、塩こしょうをまぶしておく。
- ②しめじは根元を切って分け、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③*を混ぜ合わせておく。
- ④フライパンに、野菜→鶏肉→しめじの順にのせ、*を全体にかけ、ふたをして10分ほど蒸し焼きにする。

エネルギー量 たんぱく質 カルシウム

150
kcal

17.7
g

81
mg

～低栄養予防レシピ～

小松菜と豚肉のミルクスープ

調理時間
10分



材料 (1人分)

小松菜	・・・50g	*コンソメ(顆粒)	
豚こま切れ肉	・・・30g		・・・小さじ1/2
人参	・・・20g	*牛乳	・・・150cc
しめじ	・・・20g		
油	・・・小さじ1/2		
すりごま	・・・小さじ1		

ワンポイント

小松菜はカルシウムが多く、牛乳を加えることでカルシウムを強化できます。汁物にも肉や卵などのたんぱく質がとれる食材を加えるように心がけましょう。

作り方

- ①小松菜は2cmの長さに切り、人参は千切り、しめじは根元を切って分ける。豚肉はひと口大に切る。
- ②鍋に油を入れ、豚肉を炒めたら小松菜の茎と人参、しめじをさらに炒める。
- ③*を加えて沸騰させないように温め、最後に小松菜の葉を加える。
- ④器に盛りつけ、最後にすりごまを添える。



エネルギー量 たんぱく質 カルシウム

219
kcal

12.7
g

292
mg