認知症を予防しよう

☆ さば缶とピーマンのみそ炒め

材料　4人分

さば缶（みそ煮）１缶150g	2缶
ピーマン	２００g
しょうが	３０g
ごま油	大さじ１（１２g）

作り方

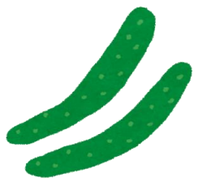
① ピーマンは半分に切り、へたと種を除き、縦１ｃｍ幅に切る。しょうがはせん切りにする。
② フライパンにごま油を熱し、しょうがを入れて炒める。ピーマンを加えてさらに炒める。
③ ピーマンにある程度火が通ったら、フライパンの真ん中にさばの身だけを崩しながら入れて炒める。缶汁を加え、汁気が少し残る程度まで炒める。

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
１８５kcal	１２．６g	２０．０g	２１５mg	１．４g	１．１g

☆ きゅうりと豆乳のスープ

材料　4人分

きゅうり	４０g
豆乳（無調整）	１カップ
水	１カップ
洋風スープの素	小さじ1
しょうが汁	小さじ1
（しょうが	１０g）



作り方

① きゅうりはへたを切って3～5mm角に切る。
② ボウルにすべての材料を混ぜ合わせ、器に注ぐ。

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
２５kcal	１．９g	１．０g	１１mg	０．２g	０．３g

☆ トマトのカラフルサラダ

材料　4人分

ミニトマト		１２０g
きゅうり		１００g
パプリカ（黄）		８０g
カッテージチーズ		８０g
A	オリーブ油	小さじ4（１６g）
A	しょうゆ	小さじ2（１２g）
A	練りわさび	小さじ1（6g）

作り方

① **簡単手作りカッテージチーズ**を作り冷やす。【出来上がり量　８０g位】
　1．鍋に牛乳500cc、酢50ccを入れてひと混ぜして火をつける。
　2．中火で加熱し、完全に分離したらキッチンペーパーを敷いたざるで濾し、自然に水分が抜けるのを待つ。
　注意　☆ 絶対にかき混ぜないこと
　　☆ 濾してできた水分はヨーグルトの上ずみ（ホエー）と同じです。冷たくしてハチミツ、レモンなどを加えて飲んでみましょう。
② ミニトマトはへたを取り半分に切る。きゅうりは乱切り、パプリカは種とワタを取り、２ｃｍ角に切る。
③ ボウルにＡを入れて混ぜ合わせ、②を加えて和える。
④ 器に盛り、カッテージチーズをちらす。

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
１４４kcal	５．３g	９．０g	１６３mg	１．３g	０．６g

☆ ごはん　　120g

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
187kcal	3．0g	0．4g	4mg	1．8g	0g

1食分の栄養価

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
５４１kcal	２２．８g	３０．４g	３９３mg	４．７g	２．０g