



管理栄養士考案!



野菜たっぷりレシピ No.45

過去のレシピはこちら↑

キャベツハンバーグ

野菜から
たべよう!



70歳からW



☆材料☆ (2人分)

- 合挽き肉・・・200g
- キャベツ・・・2～3枚(130g)
- 塩・・・小さじ1/3(2g)
- 油・・・小さじ1
- 《添え》
- トマト・・・1/2個(100g)
- キャベツ・・・1枚(60g)
- マヨネーズ・・・大さじ1と1/3

<1人分>

エネルギー **360kcal**
 塩分 **1.3g**
 野菜の量 **145g**

☆作り方☆

- ① キャベツは千切りにし、合挽き肉、塩とよく混ぜ合わせる。
- ② ①を4等分して小判型に丸め、中央を少しくぼませる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を並べ、蓋をして火が通るまで両面を焼く。
- ④ 添えのトマトは食べやすい大きさに切り、キャベツは千切りにする。
- ⑤ 皿に③を盛りつけ、④を添える。キャベツにマヨネーズをかける。

*卵、牛乳、パン粉が入らないので、乳製品や卵アレルギーの方にもおすすめのハンバーグくり♪





ブロッコリーの辛ウマ和え



<1人分>

エネルギー **30kcal**
 塩分 **0.5g**
 野菜の量 **50g**

☆材料☆ (2人分)

ブロッコリー・・・1/2株
 (100g)
 塩昆布・・・・・・・・5g
 ラー油・・・・・・・・10滴程度

◎作り方◎

- ① ブロッコリーを小房に切り分け、耐熱容器に入れる。水大さじ1 (分量外) をかけてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで4分加熱する。
- ② やけどに気を付けて取り出し、塩昆布とラー油を加えて和える。

めざそう
 野菜1日
 350g



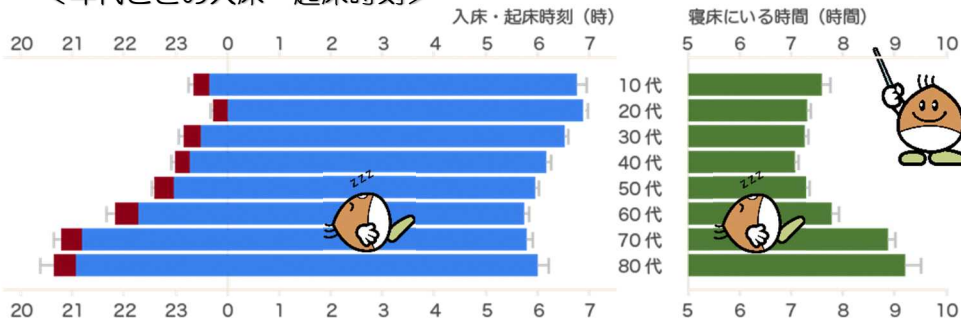
*辛いのが苦手な方は、ラー油の代わりにごま油 (小さじ1) を入れてもおいしくり♪

健康情報 ワンポイント

高齢者の睡眠ポイント：

眠くなってから寢床に入ろう

<年代ごとの入床・起床時刻>



年齢とともに睡眠にも変化が起こり、年齢を重ねるごとに実際に眠れる時間は短くなります。一方で、寢床にいる時間は高齢になる程長くなります。「やることがないから寢床に入る」ことは、寢つきが悪くなり中途覚醒が増えてしまい、睡眠の満足度も低下するのでやめましょう。

【参考】厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト

生活リズムを整えて、こころと体を休めるくり★

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課
 TEL 554-6100 FAX 554-6101

