

ピリ辛風味と牛蒡の
歯ごたえが抜群!

理想的なバランス献立の一例

	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
朝	ごはん	新じゃがの 海苔バター ソテー	主食・副菜 グリルチキン サラダ	ミルク ココア	ポンカン
昼	主食・主菜 うなぎの さっぱり ちらし寿司	若竹煮 コーンと枝豆の かき揚げ 豆腐と三つ葉の 吸い物			いちご
夕	ごはん	主菜・副菜 菜の花と卵の 豚肉巻き	副菜 若ごぼうの ペペロンチーノ レシピはこちら ➔ 春野菜の味噌汁	牛乳 乳製品 ヨーグルト	

1日あたりの塩分摂取量
目標値(成人)

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

栄養のバランスをとり、たんぱく質の摂取と
高齢者の低栄養・フレイル予防をこころがけましょう!

若ごぼうの ペペロンチーノ

にんにくと鷹の爪の香ばしさが効いていておつまみにも、お弁当の
おかずにもぴったり。オリーブ油を増やして、パスタと和えても美
味です。



(日本食育コミュニケーション協会)

材料 (4人分)

若ごぼう250~300g、ベーコン2枚(18g)、にんにく2片(20g)

調味料

オリーブ油大さじ2、鷹の爪1本、塩適量、ブラックペッパー適量、醤油
小さじ1

若ごぼうの
ペペロンチーノの
栄養価 (1人分)

エネルギー
117 kcal

たんぱく質
2.2 g

脂 質
7.9 g

塩 分
0.5 g

下準備

- ① 若ごぼうは葉と軸、根元の部分を洗い、3~4cmの長さに切りそろえる。太いところは、2~4つ割りにする。葉も食べやすい大きさに切る。
- ② ①を水に30分ほどさらし、あく抜きをしてから水気を切る。
- ③ ベーコンは約5mm幅に切り、にんにくは芯を除き、スライスする。鷹の爪は種を除く。

作り方

- ④ フライパンに油とにんにく、鷹の爪を入れて弱火にかけ、香りが出てきたらにんにくと鷹の爪を取り出す。
- ⑤ 若ごぼうとベーコンを加えてよく炒める。全体に火が通ったら、にんにくと鷹の爪を戻し、塩こしょうで味付けする。
- ⑥ 仕上げに醤油をフライパンの周りから流し入れて香りを立たせ、全体に味をなじませる。お好みで、塩こしょうで味をととのえる。



●台所ワンポイント

- *にんにくと鷹の爪は焦がさないように弱火で熱し、風味を油に移しましょう。
- *軟らかめの若ごぼうがお好みの場合は、ブイヨンを加えてサッと煮ると、軟らかく味がよく浸み込みます。