

主菜

大豆とかぼちゃのカレー



材料：一人分	
米	55 g
豚挽き肉	40 g
かぼちゃ	25 g
大豆（水煮）	40 g
たまねぎ	30 g
じゃがいも	30 g
人参	20 g
サラダ油	1 g
塩こしょう	少々
カレールー	20 g

【作り方】

- ① 米は炊飯しておく
- ② 人参・じゃがいも・たまねぎ・かぼちゃは一口大にカットする
- ③ 油で豚挽き肉・人参・じゃがいも・たまねぎを炒める
- ④ 火が通ったら水を入れて野菜がやわらかくなるまで煮る
- ⑤ カレールーを入れて10分ほど煮込む
- ⑥ 大豆・かぼちゃを入れかぼちゃがやわらかくなるまで煮る



認知症予防のヒント

かぼちゃや人参に含まれるβカロテンは抗酸化作用を持つビタミンで免疫力の維持に必要な栄養素のひとつです。大豆にはたんぱく質やイソフラボンが含まれており、積極的に食べたい食材のひとつです。

また、カレーに使われるスパイスのターメリックは脳の機能を活性化させる効果があるとされています。

よい香りで食欲もアップし、野菜やたんぱく質もしっかり摂れるお料理です。

デザート

ほうじ茶ミルクプリン



材料：一人分	
牛乳	120 g
ほうじ茶パウダー	5 g
砂糖	6 g
粉ゼラチン	1 g
水	少々

【作り方】

- ① 粉ゼラチンは水少々でふやかしておく
- ② 牛乳に砂糖を加え弱火で温める
- ③ ほうじ茶パウダーを加え、よく溶かす
- ④ ゼラチンを加え、ゼラチンが溶けるまで混ぜる
- ⑤ 冷蔵庫で固まるまで冷やす



認知症予防のヒント

ほうじ茶を抹茶に変えてもおいしく食べることができます。



ほうじ茶に含まれるカテキンやその他の抗酸化成分は、脳の健康を保護し、認知機能の衰えを遅らせることが期待されています。牛乳などの乳製品にはカルシウムやビタミン・たんぱく質・脂質が含まれ優れた栄養価をもつ食品として知られています。