

管理栄養士

厳選

10食品群  
チェック表  
付き!

予防  
レシ  
ピル

33

ちょい足しのコツで、無理なく習慣化!

頑張らなくても

(さあにぎやかにいただく)

10食品群がとれる



# も く じ

フレイル予防の食事 3つのポイント 1

10食品群チェック表 2

実践！「さあ にぎやかにいただく」とり入れ参考例 3～12

主食・主菜・副菜を組み合わせた1日の食事例 13

フレイル予防レシピ #1～33 15～47

# フレイル予防の食事 3つのポイント

6人に1人が  
低栄養傾向

フレイル予防のためには、  
低栄養にならないようにすることが大切です。  
毎日の食生活に気をつけて、フレイルを予防しましょう。

※令和5年国民健康・栄養調査の結果「65歳以上の高齢者の低栄養傾向の割合」

## 1 一日3食

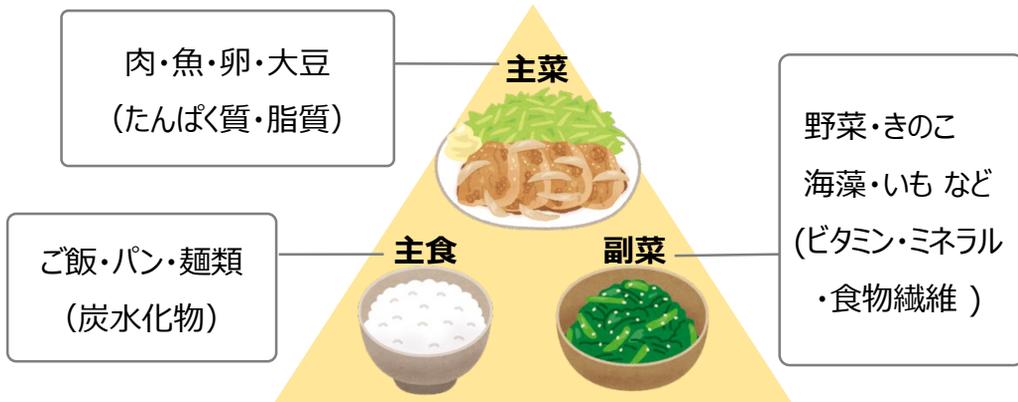
忙しい、めんどろ、食欲がないからと、食事を抜くことはありませんか？

1食でも抜くと、必要な栄養素が不足してしまいます。

## 2 主食・主菜・副菜を組み合わせる

栄養素をまんべんなくとるために、主食とおかずを組み合わせましょう。

カレーライスのように、1皿で全部そろそろ料理もOK。



## 3 いろいろな食品をとり入れる

いろいろな食品をとることは、**老化のスピードを遅らせる**ことにつながります。

**おかずは10食品群のうち、毎日7つ以上を目標に**食べましょう。

合言葉は「**さあ にぎやかにいただく**」です。



「さあにぎやかにいただく」は東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

# 10食品群チェック表

1日7点以上で合格!

少量でも料理の中に入っていればOK。主食は毎食組み合わせます。

日付	さ 魚	あ 油	に 肉	ぎ 牛乳	や 野菜	か 海藻	い いも	た 卵	た 大豆	く 果物	合計 点数
【例】 3/6	○	○	○		○		○	○		○	7
/											
/											
/											
/											
/											

## 間食におすすめ

筋肉や骨の材料となるたんぱく質やカルシウム、ビタミンなどを間食でプラス。

牛乳・乳製品

果物



冬はミルクティーや  
ミルクココアなど温めて

## よく噛んでゆっくり食べると・・・

- 消化を助ける
- 認知症の予防
- むせや誤嚥の防止
- 要介護の予防



## 食欲がないときは・・・

麺、パンだけですませてしまうと、低栄養になりやすくなるので、**おかずを優先して**食べましょう。**食欲がでるような食材の利用**もおすすめです。

- 香辛料……… カレー粉
- 香味野菜…… しょうが・ねぎ
- 酸味……… 酢、カボスなど



家族や仲間と、一緒に**食事を楽しむ機会**を増やしてみるのもよいですね♪

## 調理が負担に感じる時は・・・

スーパーやコンビニのお惣菜・お弁当を利用したり、すぐに食べられる缶詰・レトルト・インスタント・冷凍食品を常備しておくとうれしいです。

3～12ページ「さあ にぎやかにいただく」  
とり入れ参考例 参照



# 実践！「さあ にぎやかにいただく」とり入れ参考例

## 調理済み食品

- ・**なま物**：刺し身、しめさば  
    鮭のカルパッチョ
- ・**煮魚**：いわし、あら炊き、ぶり大根
- ・**焼魚**：鮭、さば、さんま、ししゃも
- ・**揚げ物**：あじフライ、南蛮漬け、えび天
- ・**ご飯物**：海鮮丼、寿司、海鮮焼きそば  
    あさりのスパゲッティ



手軽度  
★★★

## そのまま食べられる

- ・**缶詰**：ツナ、さばのみそ煮  
    さんまの蒲焼
- ・**練り製品**：ちくわ、魚肉ソーセージ  
    はんぺん、かまぼこ
- ・**鮭フレーク、じゃこ、しらす**  
    …ご飯や和え物に。
- ・**スモークサーモン**…サラダやパンにのせて。
- ・**干物**：削り節、干しえび、さきいか  
    食べるいりこ  
    …トッピングやおつまみに。

手軽度  
★★★



※加工品は、食塩が多く含まれるので、とり過ぎには気をつけましょう。

# さ 魚

## ちよい足しで

- ・**魚のすり身**  
    …みそ汁、煮物、鍋に。
- ・**冷凍えび・いか・あさり**  
    …中華炒め、焼きそば  
    お好み焼き、スパゲッティ、ピラフに。
- ・**魚肉ソーセージ**  
    …野菜炒め、ポテトサラダに。
- ・**あたりめ**  
    …ご飯を炊く前に、「あたりめ」をハサミで切って米の上ののせて。

手軽度  
★★

## 簡単料理

- ・**干物**：アジの開き、甘塩鮭、うるめいわし  
    ししゃも、ホッケ  
    …焼くだけでおかず。
- ・**さんまの蒲焼缶の卵とじ**  
    …溶き卵とレンジで加熱して。
- ・**ツナ缶の炊き込みご飯**  
    …ご飯を炊く前に、ツナ缶を汁ごと、めんつゆを米の上ののせて。

手軽度  
★★

# 実践！「さあ にぎやかにいただく」とり入れ参考例

## 調理済み食品

- ・揚げ物：天ぷら、フライ
- ・炒め物：中華炒め
- ・オイル漬け：いわし、オリーブ

手軽度  
★★★



## そのまま食べられる

- ・レーズンバター  
※肥満につながりやすい油脂  
は、とり過ぎには気をつけま  
しょう。

手軽度  
★★★

レーズンバター



# あ 油

## ちよい足しで

- ・オリーブ油…サラダや  
アボカドにかけて。  
バゲットにつけて。
- ・ごま油…和食、中華炒めに垂らして。
- ・バター…トースト、ホットケーキ  
みそラーメンのトッピングに。

手軽度  
★★

## 簡単料理

- ・オリーブ油…ソテー  
ドレッシングに。
- ・ごま油…中華炒めの仕上げの香り付け  
に、冷やし中華のスープに。
- ・バター…洋風煮込みの仕上げの風味付  
けに。
- ・マーガリン…食パンに塗ってサンドイッチに。

手軽度  
★★

# 実践！「さあ にぎやかにいただく」とり入れ参考例

## 調理済み食品

- ・煮物：肉じゃが、がめ煮
- ・蒸し物：焼売、肉まん
- ・焼き物：焼き鳥、生姜焼き、餃子  
ハンバーグ
- ・炒め物：チンジャオロースー、レバニラ  
マーボー豆腐
- ・揚げ物：唐揚げ、とんかつ、春巻き
- ・鍋物：水炊き、すき焼き、カレー
- ・ご飯物：かしわめし、炒飯、ピラフ

手軽度  
★★★



## ちよい足しで

- ・ハム、サラダチキン  
…サラダに。
  - ・焼き豚、豚ひき肉…炒飯に。
  - ・ウィンナー、ベーコン  
…スパゲッティに。
- 【ウィンナー、ベーコン保存方法】
- ①使いやすい大きさに切る
  - ②保存袋に入れ平らに冷凍する
- ちよい足しする時は、凍ったまま調理できます。

手軽度  
★★

## そのまま食べられる

- ・焼き豚、サラダチキン
  - ・缶詰：やきとりたれ味、コンビーフ
  - ・食肉加工品：ビーフジャーキー、カルパス  
ウィンナー、ベーコン、ハム
- 袋に「加熱食肉製品」と記載のあるものは、そのまま食べられます。

手軽度  
★★★

※加工品は、食塩が多く含まれるので  
とり過ぎには気をつけましょう。

# に 肉

## 簡単料理

- ・味付け肉：タレ付き牛カルビ  
ねぎ塩豚  
…焼くだけでおかずに。
- ・鶏そぼろ  
…鶏ひき肉、すりおろししょうが、さ  
とう、しょうゆを混ぜ合わせてレン  
ジで加熱して。
- ・しっとり！サラダチキン  
…簡単レシピを26ページで紹介し  
ています。

手軽度  
★★



# 実践！「さあ にぎやかにいただく」とり入れ参考例

## 調理済み食品

- ・スープ：クリームシチュー
- ・ご飯物：マカロニグラタン  
ピザ、チーズパン  
チーズバーガー  
クリームスパゲッティ
- ・甘味：チーズケーキ

手軽度  
★★★



## そのまま食べられる

- ・牛乳
- ・チーズ：ブロック、スライス
- ・ヨーグルト

手軽度  
★★★



# ぎゅう 牛乳

## ちよい足しで

- ・牛乳  
…冬は温めて、ミルクココア  
コーンスープに。
- ・スライスチーズ  
…サンドイッチに。焼きのりにはさんで。
- ・ピザ用チーズ  
…スクランブルエッグに混ぜて。
- ・粉チーズ…サラダ、スパゲッティにかけて。
- ・クリームチーズ…はちみつをかけて。

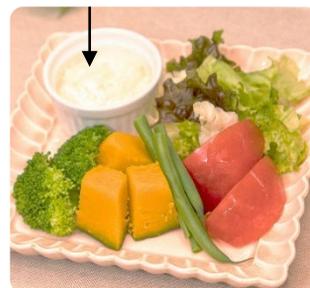
手軽度  
★★

## 簡単料理

- ・ディップソース  
…ヨーグルト、粉チーズ  
マヨネーズ、おろしにんにく、塩  
こしょうを混ぜ合わせて、野菜ス  
ティックや白身魚フライなど揚げ物  
につけて。

手軽度  
★★

ディップソース



# 実践！「さあ にぎやかにいただく」とり入れ参考例

## 調理済み食品

- ・**サラダ**：ミックス、スティック
- ・**和え物**：ごまあえ、酢の物
- ・**煮物**：根菜の煮物、切干大根の煮物
- ・**炒め物**：野菜炒め、きんぴらごぼう
- ・**揚げ物**：かき揚げ、なすの揚げ浸し

手軽度  
★★★



## そのまま食べられる

- ・**ミニトマト、きゅうり**  
レタス、キャベツ  
…手でちぎれば、包丁・まな板不要。
- ・**だいこん、にんじん、水菜、ピーマン**  
パプリカ、マッシュルーム  
…食べやすく切れれば、生でも食べられる。
- ・**サラダ用カット野菜**…ドレッシングをかけて。
- ・**缶詰**：トマト、コーン、ホワイトアスパラ

手軽度  
★★★

※漬物は、食塩が多く含まれるので  
とり過ぎには気をつけましょう。

## や 野菜

## ちよい足しで

- ・**ねぎ**…キッチンばさみで  
みそ汁、冷奴、めんの  
トッピングに。
- ・**にんじん**…せん切りスライサーで、  
炒め物に直接入れて。
- ・**炒め物用カット野菜**…焼きそばに。
- ・**カット根菜の水煮**…豚汁に。
- ・**冷凍いんげん**…煮物、ごま和えに。
- ・**冷凍ブロッコリー**…クリームシチューに。

手軽度  
★★

## 簡単料理

- ・**手割なすの塩昆布和え**  
…なすを縦2つに割り  
更に縦に2つに割り、一口大に  
ちぎってポリ袋に入れ、塩もみし  
てしばらく置く。出てきた水分を  
捨て、塩昆布を加え混ぜる。
- ・**バターポンえのき**  
…キッチンばさみで、えのきの石づ  
きをのぞき、半分の長さで切っ  
て器に入れほぐす。ラップをせず  
にレンジで3分加熱し、バターと  
ポン酢を混ぜ、小ねぎをちらす。



手軽度  
★★

# 実践！「さあ にぎやかにいただく」とり入れ参考例

## 調理済み食品

- ・和え物：もずく酢  
味付きめかぶ  
わかめときゅうりの酢の物
- ・煮物：ひじきの煮付け、昆布巻き
- ・ご飯物：おにぎり、太巻き

手軽度  
★★★



## そのまま食べられる

- ・おさしみわかめ、おきゅうと  
…ぽん酢をかけて。
- ・茎わかめ、酢昆布…間食に。

手軽度  
★★★

茎わかめ



# か 海藻

## ちよい足しで

- ・乾燥カトわかめ  
…みそ汁、酢の物に。
- ・乾燥きざみ昆布  
…炊き込みご飯に混ぜて。  
煮物に入れてうま味増しに。
- ・板のり…おにぎり、のり巻き、手巻きずしに。
- ・味付けのり、のりの佃煮、塩昆布  
…ご飯と一緒に。
- ・あおさ…みそ汁に。
- ・青のり、もみのり  
…お好み焼き、とろろのトッピングに。

手軽度  
★★

## 簡単料理

- ・じゃこひじきご飯  
…簡単レシピを23ページで  
紹介しています。

手軽度  
★★



- ・だし昆布  
…だしをとった後、小さく切って煮物  
に加えて。

# 実践！「さあ にぎやかにいただく」とり入れ参考例

## 調理済み食品

- ・**サラダ**：ポテトサラダ
- ・**煮物**：肉じゃが  
里芋の煮っころがし
- ・**焼き物**：焼き芋
- ・**揚げ物**：コロッセ、さつま芋の天ぷら  
フライドポテト
- ・**甘味**：大学芋、スイートポテト



手軽度  
★★★

## そのまま食べられる

- ・**干し芋**…間食に。

手軽度  
★★★

干し芋



# い いも

## ちよい足しで

- ・**長芋**…すりおろして、ご飯  
和え物、そばにかけて。  
お好み焼きの生地に  
混ぜて。
- ・**冷凍皮むき茹で里芋**…豚汁、がめ煮に。

手軽度  
★★

がめ煮



## 簡単料理

- ・**レンジでふかし芋**  
…さつま芋（細め）を  
キッチンペーパーで包み水で  
濡らし、ラップに包み、レンジ  
600Wで1分30秒、200W  
で10分加熱して。

手軽度  
★★

## ・長芋のわさび醤油かけ

…長芋の皮をむき、ポリ袋に入れて、袋の外側からめん棒でたたいて食べやすい大きさにしたら器に盛り、わさび醤油と、もみのりをかけて。

# 実践！「さあ にぎやかにいただく」とり入れ参考例

## 調理済み食品

- ・ミックスサラダ
- ・蒸し物：茶わん蒸し、卵豆腐
- ・だし巻き卵
- ・炒め物：にら卵炒め、かに玉
- ・ご飯物：親子丼、かつ丼、オムライス  
冷やし中華、卵サンド
- ・甘味：プリン

手軽度  
★★★



かつ丼

※魚卵は除きます。

## そのまま食べられる

- ・生卵…卵かけご飯、すきやきに。
- ・温泉卵…丼物やサラダのトッピングに。

手軽度  
★★★

温泉卵



# た 卵

## ちよい足しで

- ・卵…水溶き片栗粉で汁に薄くとろみをつけてから溶き卵を加えると、卵がフワフワのかきたま汁、中華スープに。
- ・卵…ハンバーグやお好み焼きのつなぎとして。
- ・茹で卵…サラダやラーメンのトッピングに。
- ・茹でうずら卵…八宝菜に。

手軽度  
★★

## 簡単料理

- ・茹で卵…一度に多めに茹でて殻付きのまま冷蔵保存1～2日以内に食べきりましょう。
- ・レンジ目玉焼き…卵を小鉢に割り入れ、黄身が破裂しないように、爪楊枝で数か所穴を開けてから、ラップなしでレンジ600Wで約1分加熱して。

手軽度  
★★

# 実践！「さあ にぎやかにいただく」とり入れ参考例

## 調理済み食品

- ・和え物：白和え
- ・煮物：厚揚げ、卵の花  
高野豆腐、がんもどき
- ・炒め物：マーボー豆腐  
ゴーヤチャンプルー
- ・揚げ物：揚げ出し豆腐
- ・ご飯物：いなり寿司
- ・甘味：おはぎ、わらび餅

卵の花



## そのまま食べられる

- ・納豆
- ・豆腐：冷奴に。
- ・豆乳

納豆



# だ 大豆

## ちよい足しで

- ・豆腐…みそ汁、中華スープ  
サラダに。
- ・油揚げ…みそ汁、煮物に。
- ・厚揚げ、がんも…煮物、おでんに。
- ・豆乳…豆乳鍋、担々麺に。
- ・大豆の水煮…サラダ、煮物  
炊き込みご飯に。
- ・おから…ハンバーグのつなぎに。
- ・きなこ…ヨーグルト、わらび餅に。

## 簡単料理

- ・レンチン湯豆腐  
…器に豆腐を入れ  
ラップなしで、レンジで1分加  
熱、ぽん酢、ねぎ、おろしよ  
うがをのせる。
- ・油揚げのトースター焼き  
…油揚げをカリとなるまで8分  
ほど焼き、食べやすい大き  
さに切って器に盛り、削り節、お  
ろししょうが、しょうゆをかける。

# 実践！「さあ にぎやかにいただく」とり入れ参考例

## 調理済み食品

- ・カットフルーツ：パイナップル  
キウイ、オレンジ
- ・フルーツサンド、いちご大福

手軽度  
★★★

カットパイナップル



## そのまま食べられる

- ・バナナ、みかん
- ・冷凍パイナップル
- ・ドライフルーツ：干し柿、レーズン  
乾燥バナナ、干しあんず

手軽度  
★★★

ドライフルーツ



## 果物

## ちょい足しで

- ・干し柿…細切りにして、大根の甘酢和えに。
- ・レーズン…サラダやドライカレーに甘味として。
- ・りんご…いちょうに切って、サラダに。すりおろして、ドレッシングに。
- ・冷凍ミックスベリー…ヨーグルトに。

手軽度  
★★

## 簡単料理

- ・バナナスムージー…牛乳、ヨーグルトと一緒にミキサーにかけて
- ・ドライマンゴーヨーグルト…小さめに切ったドライマンゴーをヨーグルトに入れて冷蔵庫に入れたら、半日でふっくらマンゴーのフルーツヨーグルトに。

手軽度  
★★

# 主食・主菜・副菜を組み合わせた1日の食事例

「さあにぎやかにいただく」を意識して！この例では1日合計 8 食品群とれています。



朝食



- ・ご飯
- ・みそ汁  
(キャベツ、ねぎ、油揚げ) **や た**
- ・卵焼き **た**
- ・納豆 **た**  
(じゃこをちよい足し) **さ**
- ・味付けのり **か**



昼食

前日の  
肉じゃが  
を温めて



- ・ご飯
- ・肉じゃが **あ に い や**  
(牛薄切り肉、じゃが芋  
にんじん、玉ねぎ  
糸こんにゃく、冷凍いんげん)
- ・酢の物 **さ か や**  
(たこ、わかめ、きゅうり)



間食



- ・わらび餅 (きな粉をちよい足し) **た**
- ・小魚&ナッツ **さ**



夕食



- ・助六寿司 **た た や か**  
(油揚げ、卵焼き、きゅうり、のり)
- ・天ぷら **さ あ い や**  
(えび、いも、なす)



## ～フレイル予防レシピのもくじ～

材料に入っている項目に○がついています。

レシピ	ページ	さ 魚	あ 油	に 肉	ぎ 牛乳	や 野菜	か 海藻	い に いも	た 卵	だ 大豆	く 果物
#1 「さあにぎやかにいただく」焼き	15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
#2 コールスロー	16			○	○	○					
#3 新玉ねぎのタイ風焼きそば	17	○	○	○		○			○	○	○
#4 フレンチトースト	18		○		○	○			○		
#5 菜の花とあさりの辛子酢みそ和え	19	○				○	○				○
#6 新じゃがとイカの甜麺醤煮(テンメンジャンニ)	20	○	○			○		○			
#7 いらマーボー豆腐	21		○	○		○				○	
#8 あさりのレンジ若竹煮	22	○				○	○				
#9 じゃこひじきご飯	23	○				○	○				
#10 カツオとスナックエンドウのアヒージョ	24	○	○		○	○					
#11 チーズ子ども洋食	25	○	○		○	○	○	○			
#12 しっかりと！サラダチキン	26		○	○		○					
#13 魚のレモンマリネ	27	○	○			○					○
#14 たっぷり夏野菜のキーマカレー	28		○	○		○					
#15 ビビンバキムチ炒飯	29		○	○		○			○		
#16 アボカド豆腐	30	○			○					○	○
#17 夏野菜の冷やし担々麺	31		○	○	○	○					
#18 野菜たっぷりルーロー飯	32		○	○		○					
#19 トマト天津飯	33	○	○			○			○		
#20 スパイシーゴヤチャン	34		○	○		○			○	○	
#21 簡単チンジャオロースー	35		○	○		○					
#22 袋煮 3種（野菜、卵、餅）	36			○		○			○	○	
#23 鮭ときのこのみそチーズホイール焼き	37	○			○	○					
#24 さばの牛乳みそ煮	38	○			○						
#25 スモークサーモンと水菜のグリチ白和え	39	○			○	○				○	
#26 ゆで干し大根と豚の炒め煮	40		○	○		○					
#27 鮭とかぶのミルクみそ雑炊	41	○			○	○					
#28 大根餅	42	○	○	○		○					
#29 青ねぎとわかめのチョレギサラダ	43		○			○	○				
#30 黒豆ご飯	44									○	
#31 かつお菜のミルフィーユ鍋	45			○		○	○				
#32 ダイコンカン（大根入りチリコンカン）	46		○	○	○	○				○	
#33 からいも餅	47							○		○	

# フレイル予防レシピ #1

## 「さあにぎやかにいただく」焼き

さあにぎやかにいただく

主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 2人分

- |       |                 |                 |      |
|-------|-----------------|-----------------|------|
| A     | 卵               | 1こ              |      |
|       | 牛乳（又はヨーグルト）     | 1/2カップ          |      |
| B     | お好み焼き粉（又は薄力粉）   | 1カップ            |      |
|       | 豚こま切れ肉（又は豚ひき肉）  | 80g             |      |
|       | 大豆の水煮（又は豆腐、油揚げ） | 大さじ2            |      |
|       | えび・いか（又は冷凍ミックス） | 60g             |      |
|       | キャベツ（又はカット野菜）   | 200g            |      |
|       | 長芋（又は冷凍とろろ）     | 60g             |      |
|       | りんご             | 40g             |      |
|       | 油（ごま油、サラダ油など）   | 小さじ2            |      |
|       | トッピング           | お好み焼き用ソース       | 大さじ2 |
|       |                 | ピザ用チーズ（Bに混ぜても可） | 大さじ2 |
| マヨネーズ |                 | 小さじ4            |      |
| 青のり   |                 | 少々              |      |
| 削り節   |                 | 適量              |      |
|       | ねぎ（Bに混ぜても可）     | 20g             |      |



### お役立ち情報

春キャベツのおいしい季節に、たんぱく質がとれて、具たくさんのお好み焼きはいかがですか。

一度に多めに作って切り分け、ラップに包んで冷凍保存しておくと、便利です。1か月以内を目安に食べきましょう。

無理なく、10の食品群を食事にとり入れるために、おすすめの常備品を紹介します。

- ・切る、洗うなど、手間を省く  
大豆水煮、カット・冷凍野菜
- ・そのまま混ぜる、ふりかけるだけ  
冷凍シーフード、ピザ用チーズ、青のり、削り節

### 作り方

- 1 キャベツは好みの大きさに切り、長芋とりんごは、すりおろす。
- 2 ボウルにAを入れてサッと混ぜ合わせ、好みの柔らかさの生地にしたら、Bを加え混ぜる。
- 3 フライパンに油を入れて加熱し、2を流し入れ、弱火で両面焼く。
- 4 器にのせ、トッピングをかける。

1人分栄養価			
エネルギー	598kcal	たんぱく質	30g
脂質	28g	炭水化物	63g
食塩相当量	1.5g		

# フレイル予防レシピ #2 コールスロー

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

## 材料 2人分

- キャベツ ..... 160g
- にんじん ..... 40g
- 塩 ..... 小さじ1/4
- ホールコーン缶 ..... 40g
- 薄切りハム ..... 2枚
- マヨネーズ ..... 大さじ1
- 粉チーズ ..... 大さじ1と1/2
- ヨーグルト ..... 大さじ2
- おろしにんにく ..... 小さじ1/4
- こしょう ..... 少々

ドレッシング



## お役立ち情報

コールスローは、キャベツをせん切りやみじん切りにして、マヨネーズなどの調味料と和えて作るサラダのことです。

マヨネーズには、粉チーズとヨーグルトをちよい足ししてみてください！

粉チーズでコクが増し、ヨーグルトの酸味でおいしさもさらに増します。



山盛りの生野菜サラダも、塩もみするとカサが減り、食べやすくなります。

## 作り方

- 1 キャベツとにんじんは、せん切りに、ハムは短冊に切る。
- 2 ポリ袋にキャベツ、にんじん、塩を入れて、よくもみ込み、空気を抜いてしばらくおく。
- 3 野菜が袋に入ったまま、出てきた水分を袋の上から絞る。
- 4 コーン缶、ハム、ドレッシングを加えて、さらにもみ込み、空気を抜いて、食べるまで、冷蔵庫で保存する。



にんじんはせん切りスライサーを使うと簡単！

1人分栄養価			
エネルギー	146kcal	たんぱく質	7g
脂質	9g	炭水化物	11g
食塩相当量	1.4g		

### キャベツとにんじんのサラダ

左右どちらも100g

↓塩もみ前

↓塩もみ後



# フレイル予防レシピ #3

## 新玉ねぎのタイ風焼きそば

さあにぎやかいただく

主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 2人分

- タイビーフン（センレック又はフォー）・・・120g
- 玉ねぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/4こ
- もやし ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/4袋
- にら ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40g
- 豚バラ肉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40g
- むきえび ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 中4尾
- 卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1こ
- 厚揚げ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40g
- ごま油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
- おろしにんにく ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- オイスターソース ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ナンプラー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
- こしょう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
- ローストピーナッツ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16g
- パクチー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4g
- レモン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/4こ



### お役立ち情報

甘みが特徴のタイ風焼きそば。このレシピでは、さとうを使わず新玉ねぎの甘さを活かしています。

この1皿で、主食・主菜・副菜がそろうので、バランスのよい食事として、おすすめです。

### 作り方

- 1 タイビーフンは、袋の表示通りに戻す。玉ねぎ、レモンは、くし形に切る。
- 2 にら、厚揚げ、パクチー、豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- 3 ローストピーナッツは乾煎りして砕いておく。
- 4 フライパンを加熱し、ごま油の半量を入れ、溶き卵を加え、炒り卵にしたなら、皿に取り出す。
- 5 4のフライパンに残りのごま油を入れ、にんにく、豚バラ肉、むきえび、玉ねぎ、もやし、にらを加えて炒め、全体に火が通ったら、タイビーフン、厚揚げを加えて混ぜる。
- 6 オイスターソース、ナンプラー、こしょう、炒り卵を加えて、混ぜ合わせる。
- 7 器に盛り、ピーナッツ、パクチーをのせて、レモンを添える。

1人分栄養価

エネルギー 427kcal たんぱく質 18g 脂質 21g 炭水化物 45g 食塩相当量 2.4g

# フレイル予防レシピ #4

## フレンチトースト

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 1人分

卵液	卵	1こ
	さとう	小さじ1と2/3
	牛乳	1/2カップ
トッピング	食パン6枚切り	1枚
	バター	小さじ1
	はちみつ	小さじ1
	シナモンパウダー	少々
	リーフレタス	20g
	ミニトマト	2こ



### お役立ち情報

材料を混ぜて、レンジで加熱する工程までを、耐熱ポリ袋の中で行うので、洗い物が少なく楽です。

この1皿で、主食・主菜・副菜がそろうので、バランスのよい朝食としてもおすすめです。

はちみつを、1歳未満の赤ちゃんが食べると、乳児ボツリヌス症にかかることがあります。1歳未満の赤ちゃんに、はちみつや、はちみつ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

### 作り方

- 食パンは半分に分ける。リーフレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 耐熱ポリ袋に卵を割り入れ、さとう、牛乳を加え、袋の外から全体を混ぜる。
- 食パンを入れて、卵液が全体に行き渡るように馴染ませる。
- 耐熱皿に食パンが平らになるように置き、袋の口を上に向け、レンジ600Wで2分、裏返して更に2分ほど加熱して、中まで火を通す。
- 器に盛り、トッピングをのせて、野菜を添える。



#### 1人分栄養価

エネルギー	364kcal	たんぱく質	15g
脂質	15g	炭水化物	47g
食塩相当量	1.1g		

# フレイル予防レシピ #5

## 菜の花とあさりの辛子酢みそ和え

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 2人分

辛子酢みそ

菜の花	140g
あさり水煮缶	32g
生わかめ	10g
白みそ	大さじ2/3
酢	大さじ1
レモン汁	大さじ1/2
さとう	小さじ1
練り辛子	小さじ1/5



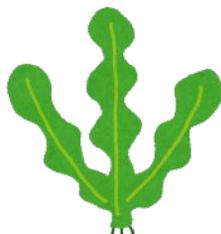
### お役立ち情報

春が旬の菜の花とあさり水煮缶を使った、手軽に美味しく鉄分をとれる副菜です。

青菜は食感が残るくらいの固さに茹でて水に取り、水気を絞り、食べやすい長さに切る。

冬はほうれん草、春は菜の花を使うのがおすすめです。

2～4月にかけて、弘、志賀島などの春わかめが出回ります。玄界灘の豊かな自然と荒波で育ったわかめは、コリコリとした食感が特徴です。サッと茹で、水洗いすることで、磯臭さとヌメリが取れ色良く仕上がります。



1人分栄養価			
エネルギー	57kcal	たんぱく質	6g
脂質	1g	炭水化物	7g
食塩相当量	0.9g	鉄	6.4mg

# 新じゃがとイカの甜麺醤煮

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

## 材料 2人分

- いか……………100g
- 新じゃが ……小4こ
- ごぼう ……40g
- 片栗粉 ……大さじ1
- 揚げ油 ……適量
- グリーンピース ……20g
- 甜麺醬 (テンメンジャン) ……大さじ1/2



## 作り方

- 1 いかは食べやすい大きさに切ってサツと茹でておく。
- 2 新じゃがとごぼうは皮付きのまま食べやすい大きさに切り、レンジ600Wで5分ほど加熱し、おおかた火を通す。グリーンピースは茹でておく。
- 3 レンジで加熱した新じゃがとごぼうの水気を拭き、片栗粉を薄くまぶして、揚げ油で表面に色がつくまで揚げる。
- 4 3の油を切り、小鍋に入れ、いかと甜麺醬、水1/2カップを加えてしばらく煮絡めながら水をとばし、味をしみ込ませる。
- 5 器に盛りグリーンピースをちらす。

## お役立ち情報

よく噛んで食べるようになるためのコツをご紹介します。

- ・噛むことを促す食材を取り入れる。  
いか、たこ、ごぼう、たけのこ
- ・大きさや固さの異なる食材を組み合わせる。
- ・薄味にして、素材自体の持ち味を味わう。

よく噛んで食べると、いいことがいっぱいあります。

- ・肥満予防    ・脳の発達
- ・味覚の発達    ・認知症の予防
- ・言葉の発音    ・消化を助ける
- ・がんの予防    ・全身の体力向上
- ・虫歯や歯周病の予防

1人分栄養価			
エネルギー	201kcal	たんぱく質	12g
脂質	7g	炭水化物	23g
食塩相当量	0.7g		

# フレイル予防レシピ #7

## にらマーボー豆腐

さあにぎやかいたたく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 2人分

豚ひき肉 ..... 80g  
 まいたけ ..... 40g  
 にら ..... 120g  
 おろしにんにく ..... 小さじ1  
 絹ごし豆腐 ..... 120g  
 中華スープの素 ..... 小さじ1  
 オイスターソース ..... 小さじ2  
 豆板醤 ..... 小さじ1/2  
 片栗粉 ..... 小さじ2  
 ごま油 ..... 小さじ1/2



### お役立ち情報

時短調理のコツを使えば、いろいろな食材を組み合わせ、サッと作ることができます。

・火の通りの早い食材を使う。

ひき肉、にら

・包丁やまな板を使わない食材を選ぶ。

まいたけ、豆腐

### 作り方

- 1 にらは4cm長さに切る。  
片栗粉は同量の水で溶いておく。
- 2 フライパンを熱し、豚ひき肉、おろしにんにくを入れて炒める。油は引かない。
- 3 肉に火が通ってきたら、まいたけをほぐし入れ、にらを加えて炒める。
- 4 中華スープの素、オイスターソース、豆板醤を加え混ぜ、豆腐を切らずにそのまま入れて、ヘラなどでくずしながら、しばらく炒める。
- 5 水溶き片栗粉を加え混ぜてとろみをつけ、ごま油をたらして香りを付ける。

◆-----◆  
 冷凍できるおかずは「一度に多めに作って保存袋に入れて冷凍」がおすすめです。

料理する気分がのらない時でも冷凍保存の食品を使えば、無理なくバランスを整えられます。

#### 1人分栄養価

エネルギー	175kcal	たんぱく質	12g
脂質	10g	炭水化物	9g
食塩相当量	1.4g		



# フレイル予防レシピ #8

## あさりのレンジ若竹煮

さあにぎやか | いただく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 2人分

あさり（殻付き）……………160g  
塩（砂抜き用）……………適量  
生わかめ……………60g  
水煮たけのこ……………80g  
めんつゆ……………大さじ1と1/2  
木の芽……………少々

### 作り方

- 1 わかめと水煮たけのこは食べやすい大きさに切る。
- 2 あさりの砂抜きをする。ボウルにザルを重ね入れ、あさりを入れてヒタヒタになる程度の高さになるまで水を入れる。入れた水の3%重量の塩を加え、水によく溶かす。
- 3 2にホイルなどをかぶせて暗くし、あさりの吐き出す水が外に飛び出さないようにする。ヒタヒタの水量と暗くすることで、あさりの生息環境に近づき、あさが呼吸しやすく砂を出しやすくなる。この状態で、室温で4～5時間程度置き、あさりから砂を出させる。
- 4 殻をこすり合わせるようにしてよく洗う。
- 5 耐熱容器に水煮たけのこを入れ、たけのこの上にあさをのせて、めんつゆをかけ、軽くラップをし、レンジ600Wで5分、途中、中身をサッと混ぜ、わかめを加えて更に3分、あさりの口が開くまで加熱する。
- 6 器に盛り、木の芽をのせる。



### お役立ち情報

旬のたけのこわかめをあさりのうま味と味わう副菜です。

あさはしっかり砂抜きできれば、後はレンジで簡単調理♪

◆-----◆  
風味豊かな「弘わかめ」は、玄界灘の荒波と博多湾の栄養ある流れが交差する弘の漁場で育ちました。緑色が鮮やかな養殖と、歯ごたえが楽しめる天然わかめ、茎わかめの3種類があり、製品には生産者名を入れ、責任をもって販売しています。味も絶品で、博多の高級料理店でも使われています。

（引用：福岡市漁業協同組合）

#### 1人分栄養価

エネルギー	27kcal	たんぱく質	3g
脂質	0g	炭水化物	4g
食塩相当量	1.4g	鉄	1mg

# フレイル予防レシピ #9

## じゃこひじきご飯

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 2人分

米 .....1合  
めんつゆ .....小さじ2  
乾燥芽ひじき .....大さじ1と1/3  
まいたけ ..... 40g  
にんじん ..... 20g  
ちりめんじゃこ ..... 20g  
白ごま .....大さじ1/4



### お役立ち情報

このレシピの乾燥芽ひじきは水戻し不要で、調味料はめんつゆだけ♪炊き上がりにちりめんじゃこといりごまを加えて、手軽にカルシウムをとることができます。



#### 【ちりめんじゃこの保存方法】

- ①保存用ポリ袋に入れる。
- ②空気を抜く。
- ③平らにならして冷凍する。

#### 【ちりめんじゃこの手軽にちよい足し献立】

青菜の和え物、きゅうりの酢の物、冷奴のトッピング、卵焼き、チャーハン、スパゲッティなど

### 作り方

- 1 米をとき、米の分量の1.2倍の水を加える。
- 2 乾燥芽ひじきは茶こしなどの細かい目のザルでサッと水洗いする。
- 3 まいたけは食べやすい大きさにする。  
にんじんはせん切りにする。
- 4 米と分量の水、めんつゆを炊飯釜に入れ、サッと混ぜる。
- 5 4の上に芽ひじき、まいたけ、にんじんをのせて炊く。  
(具材は米と混ぜない)
- 6 炊き上がったら、ちりめんじゃこと白ごまを混ぜる。

#### 1人分栄養価

エネルギー	260kcal	たんぱく質	7g
脂質	1g	炭水化物	53g
食塩相当量	0.6g	カルシウム	49mg
ビタミンD	5.6μg		

# フレイル予防レシピ #10

## カツオとスナップエンドウのアヒージョ

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 2人分

- 魚（刺身用カツオ）……………80g
- 片栗粉……………大さじ1/2
- スナップエンドウ……………4本
- マッシュルーム……………6こ
- にんにく……………1かけ
- オリーブ油……………大さじ2
- ローズマリー（生）……………2g
- 鷹の爪（輪切り）……………少々
- 塩……………1つまみ
- 粉チーズ……………少々
- 黒こしょう……………少々



### お役立ち情報

時短でおいしい魚料理のレパートリーを増やしてみませんか？

アヒージョとは、スペイン語で「きざんだんにんにく」という意味で、オリーブ油とにんにくで食材を煮込むスペイン料理のことです。

#### 【この料理におすすめの魚】

お刺身用を使うと、骨や火入れ加減の心配もなし♪

白身ではタイやヒラメ、赤身では初カツオも美味しいです。

### 作り方

- 魚は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- スナップエンドウはスジをとり、大きい場合は半分に切る。マッシュルームはそのままか半分に切る。
- にんにくは薄めにスライスする。薄すぎると焦げやすい。（チューブにんにくでも可）
- 小鍋にオリーブ油を入れて加熱し、スナップエンドウを先に入れる。
- 魚、マッシュルーム、にんにく、ローズマリー、鷹の爪を加えて、弱火で焼き色が付くまで油を絡め、火を止める前に塩で味を調える。
- 器に盛り、粉チーズと黒こしょうをかける。バゲットなどのパンと一緒にいただく。

#### 1人分栄養価

エネルギー	181kcal	たんぱく質	12g
脂質	12g	炭水化物	6g
食塩相当量	0.2g		

# フレイル予防レシピ

## #11

# チーズ子ども洋食

さあにぎやかいたたく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 2人分

- じゃが芋（男爵）……………中1こ
- サラダ油……………大さじ1/2
- 長ねぎ……………40g
- ウスターソース……………大さじ1
- 干しえび……………大さじ2
- ピザ用チーズ……………20g
- 青のり……………小さじ1

### 作り方

- じゃが芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。長ねぎは、小口切りにする。
- フライパンに干しえびを入れて乾煎りし、皿に取り出す。
- 耐熱皿にじゃがいもを入れてラップをかけ、レンジ600Wで8分ほど加熱し、中まで火を通す。
- フライパンにサラダ油を入れて加熱し、3を入れ、焼き色が付いてきたら、長ねぎを加えて更に炒める。
- ウスターソースを回し入れて絡め、干しえびを加えてさっくり混ぜて火を止める。
- 器に盛り、ピザ用チーズをかけて、レンジで数十秒加熱してチーズを溶かし、青のりをかける。



### お役立ち情報

群馬県には、粉吹きいもをウスターソースと干しえびと一緒に炒めた「子ども洋食」という名物料理があります。

新じゃがの出回る時期に、チーズをトッピングした子ども洋食は、カルシウム補給におすすめのレシピです。

チーズや干しえびは、カルシウムを多く含む食品です。

この1品で、成人女性の1日のカルシウム推奨量（650mg）の約半分をとることができます。

【カルシウム量】

チーズ（10g）

干しえび  
大さじ1（3g）

78mg

213mg

### 1人分栄養価

エネルギー	137kcal	たんぱく質	6g
脂質	6g	炭水化物	19g
食塩相当量	1.1g	カルシウム	308mg
ビタミンD	0μg		

# フレイル予防レシピ #12

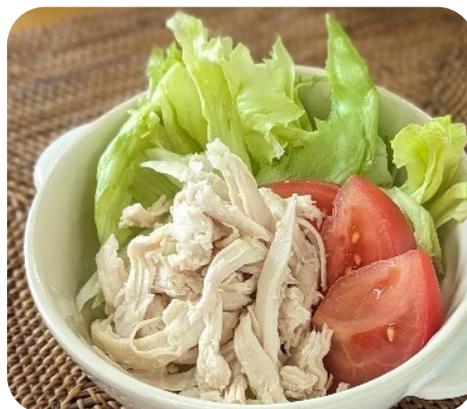
## しっとり！サラダチキン

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

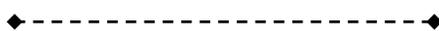
### 材料 鶏むね肉1枚・約5人分

- 鶏むね肉 ..... 1枚  
ローリエ ..... 2枚  
レタス ..... 250g  
トマト ..... 100g  
A { さとう ..... 小さじ1  
塩 ..... 小さじ2/3  
こしょう ..... 少々  
オリーブ油 ..... 大さじ1  
おろしにんにく ..... 小さじ2



### お役立ち情報

包丁不要で簡単！耐熱ポリ袋で湯煎調理し、耐熱ポリ袋のまま冷蔵庫で冷やしておけば、サラダなど、ちよい足しアイテムとして便利です。



耐熱ポリ袋を利用した湯煎調理は、「パッククッキング」とも呼ばれ、時短になる調理法の一つです。

その特徴を紹介します。

- ・素材の風味やうま味を逃さない。
- ・1つの鍋で、ご飯やおかず、デザートなどを同時に調理できる。
- ・災害時でも活用できる。

### 作り方

- 1 耐熱ポリ袋に、鶏むね肉とAを入れて、袋の外側からもみ込み、なじませる。肉の分厚い部分を中心に、指で押して数か所穴を開け、Aがなじむようにする。レタスとトマトは食べやすい大きさに切る。
- 2 1にローリエを入れて、袋の中の空気をできるだけ抜き、袋の口を先の方で結んで閉じる。（大きなボウルに水を張り、水中に沈めると、簡単に空気を抜くことができる。）
- 3 鍋の底に平皿を敷いて、湯を沸かし、沸騰したら、2を入れて、中火で20分ほど湯煎し、中まで火を通す。
- 4 粗熱が取れたら、そのまま冷蔵庫に入れる。
- 5 食べる時に、ローリエをのぞいて、袋の上から好きな大きさにほぐし、器にレタスとトマトと一緒に盛り付ける。

#### 1人分栄養価

エネルギー	146kcal	たんぱく質	18g
脂質	7g	炭水化物	4g
食塩相当量	1.0g		



# フレイル予防レシピ #13

## 魚のレモンマリネ

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜



### 材料 2人分

↑該当するものに色がついています

- 魚（いわし、あじなど）……………120g
- A
- にんじん ……………20g
  - 玉ねぎ ……………1/4こ
  - パプリカ ……………40g
  - にんにく ……………1/2かけ
  - しょうが ……………6g
  - 塩 ……………小さじ1/4
  - さとう ……………大さじ1
  - ローリエ ……………1枚
- B
- オリーブ油 ……………大さじ1
  - レモン ……………1こ
  - パセリ ……………6g



### お役立ち情報

マリネ液の中で煮るだけ。鍋一つで簡単！レモンの爽やかな酸味で、減塩でもサッパリといただけます。



ご飯やパンと一緒に、また茹でたてのスパゲッティと和えてもおいしくいただけます。



いわしやさばなどの青背の魚に含まれる、EPAやDHAなどの多価不飽和脂肪酸をとると、高血圧や糖尿病など生活習慣病の予防や改善につながります。



### 作り方

- 1 いわしの場合は、頭と内臓を除き、手開きして骨を除く。縦半分に切り、一口大に切る。あじの場合は3枚におろして小骨を除く。
- 2 にんじん、玉ねぎは細切りに、パプリカは、へたと種を除き、細切りにする。
- 3 にんにく、しょうがはすりおろす。レモンの半量は果汁を絞り、残りの半量は皮ごと半月に切り、種を除く。パセリはみじん切りにする。
- 4 鍋に魚がかぶる程度の水を入れて火にかけ、Aを入れ煮立たせる。
- 5 魚を加え、弱火で5分程加熱し全体に火が通ったら、火を止める。
- 6 仕上げにBを加えて全体を軽く混ぜる。出来立ての熱いままでもおいしいが、保存容器に汁ごと移して冷蔵庫でしばらく冷やすと味がなじんで、よりおいしくなる。

#### 1人分栄養価

エネルギー	179kcal	たんぱく質	13g
脂質	9g	炭水化物	12g
食塩相当量	0.7g		

# フレイル予防レシピ #14

## たっぷり夏野菜のキーマカレー

さあにぎやかいただく

主食・主菜・副菜



### 材料 2人分

↑該当するものに色がついています

- ご飯 ……………茶碗2杯
- 豚ひき肉 ……………100g
- A {
  - にんにく ……………1/2かけ
  - しょうが ……………6g
  - サラダ油 ……………小さじ1
- B {
  - にんじん ……………40g
  - 玉ねぎ ……………1/2こ
  - かぼちゃ ……………40g
  - ピーマン ……………1こ
  - 冷凍むき枝豆 ……………40g
  - コーン缶 ……………20g
  - トマト ……………1/2こ
- C {
  - カレー粉 ……………大さじ1/2
  - トマトケチャップ ……………大さじ2
  - ウスターソース ……………小さじ2
  - コンソメ顆粒 ……………小さじ1
  - パセリ ……………2g



### お役立ち情報

キーマカレーは、ひき肉のカレーという意味のインド料理です。



暑さで食欲がない時は、スパイスを効かせた料理がおすすめです。

#### 【食欲アップのポイント】

- ・スパイスの香りや辛みを使って消化液や唾液の分泌を促す。
- ・カレーに辛みと赤色をつけたいときは、カイエンペッパーをプラス。
- ・米に、サフランやターメリックを入れて炊くと、香りに加え、見た目も鮮やかに。



### 作り方

- 1 にんにく、しょうがはすりおろす。にんじん、玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。かぼちゃ、ピーマン、トマトはさいの目に切る。枝豆は解凍する。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ中火で加熱し、Aを加え炒め、香りが出たら、豚ひき肉を加え炒める。
- 3 肉に火が通ってきたら、B、かぼちゃ、ピーマンの順に加えて弱火で炒める。
- 4 枝豆、コーン、トマトとCを加え混ぜ、しばらく煮る。
- 5 ご飯を器に盛り、4ときざみパセリのをせる。

#### 1人分栄養価

エネルギー	473kcal	たんぱく質	18g
脂質	12g	炭水化物	71g
食塩相当量	1.5g		

# フレイル予防レシピ #15

## ビビンバキムチ炒飯

さあにぎやかいたたく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 2人分

- にら ..... 60g
- にんじん ..... 60g
- もやし ..... 60g
- 牛ひき肉 ..... 60g
- おろしにんにく ..... 小さじ2/3
- ごま油 ..... 小さじ2/3
- ご飯 ..... 茶碗2杯
- キムチ ..... 40g
- 焼肉のたれ ..... 大さじ1
- コチュジャン ..... 小さじ2
- 卵 ..... 1こ
- 白ごま ..... 小さじ1/3

### 作り方

- 1 にら、にんじん、もやし、キムチは粗みじんにか切る。  
卵は溶きほぐす。
- 2 フライパンにごま油を入れて加熱し、おろしにんにく、  
牛ひき肉を炒める。
- 3 にんじん、にら、もやしを加え、火が通ったら、ご飯  
を加える。
- 4 キムチ、焼肉のたれ、コチュジャンを加え混ぜる。
- 5 卵を回し入れ、ひと混ぜしたら、そのまま弱火にし  
て少し焦げ目を付け火を止める。
- 6 器に盛り、白ごまをふる。



### お役立ち情報

コチュジャンは、韓国料理に欠かせない発酵調味料です。ピリっとした辛みとコクのある甘みは、ビビンバのほか、炒め物や和え物に加えたり、きゅうりに付けたりしてもおいしくいただけます。



フライパンで少し焦げ目を付けると、石焼ビビンバ風の香ばしさが引き立ち、食欲をそそります。

1人分栄養価			
エネルギー	468kcal	たんぱく質	15g
脂質	14g	炭水化物	66g
食塩相当量	1.4g		

# フレイル予防レシピ

## #16

# アボカド豆腐

さあにぎやかいたたく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 アボカド1こ分・4人分

- アボカド ..... 1こ
- 木綿豆腐 ..... 1/2丁
- クリームチーズ ..... 60g
- 削り節 ..... 大さじ1と1/3
- めんつゆ ..... 大さじ1と1/3

※豆腐は、絹ごしより木綿の方が、  
型崩れしにくい



### 作り方

- 1 アボカドは、縦にくると包丁を入れ、種を取り出し、皮を除く。
- 2 アボカドと木綿豆腐、クリームチーズをポリ袋に入れ、外側から手で全体をつぶしながら混ぜて、食べる直前まで冷蔵庫で冷やす。
- 3 食べる前に、ポリ袋下部の角1か所を直径2～3cm程の穴になるようにはさみで切り、開けた穴から小鉢に絞り出し、スプーンなどを使って形を整える。
- 4 めんつゆをかけ、削り節をのせる。  
※アボカドは時間が経つと色が変わりやすいため、すぐに食べない時はレモン汁を少し混ぜておくときれいな緑色を保てます。

### お役立ち情報

作り方はとっても簡単。

材料3つをポリ袋に入れてモミモミするだけ♪

暑さで食欲が低下している時でも喉ごしツルンと食べやすい、コクのある変わり冷奴です。

アボカドは、「森のバター」「バターフルーツ」とも呼ばれ、脂肪分の多い果物です。



【おすすめの食べ方】

- サラダやサンドイッチの具に
- 刺身のようにわさび醤油とともに

#### 1人分栄養価

エネルギー	124kcal	たんぱく質	5g
脂質	10g	炭水化物	3g
食塩相当量	0.3g		

# フレイル予防レシピ #17

## 夏野菜の冷やし担々麺

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています



### 材料 2人分

ス ー プ	中華スープの素	小さじ 1と1/2
	水	1/2カップ
	練りごま	小さじ 2
	すりごま	小さじ 2
	コチュジャン	小さじ 2
	みそ	小さじ 2
	さとう	小さじ 2
肉 み そ 炒 め	牛乳	1カップ
	豚ひき肉	100g
	なす	1本
	にら	1/2束
	ごま油	小さじ 1
	おろしにんにく	小さじ 2
	おろししょうが	小さじ 2
ト ッ ピ ン グ	コチュジャン	小さじ 2
	さとう	小さじ 2
	中華麺（半生）	2玉
	トマト	1/2こ
	きゅうり	1/2本
	白ごま	小さじ 1
	ラー油	少々
小ねぎ	10g	



### 作り方

- 1 なすは1cm角のさいの目に、にらは1cmの長さ切る。トマトはくし形に、きゅうりは細切りに、小ねぎは小口に切る。
- 2 鍋にスープの材料（牛乳以外）を入れて加熱し、全体を溶き混ぜたらボウルに移す。
- 3 2に冷たい牛乳を加え混ぜ、味を見て薄ければしょうゆかめんつゆを足して、冷蔵庫で冷やす。
- 4 フライパンにごま油を入れて加熱し、豚ひき肉、にんにく、しょうが、なす、にらの順に炒める。
- 5 コチュジャン、さとうを加え混ぜ、皿にとる。
- 6 中華麺を茹でて冷水でしめた後、水気をよく切り器に盛る。
- 7 冷やしたスープ、肉みそ炒め、トッピングをのせる。



### お役立ち情報

コチュジャンのピリ辛が効いた冷たいスープに、牛乳をちょい足し♪  
コクが更にアップした担々麺です。

1人分栄養価		
エネルギー	680kcal	たんぱく質 28g
脂質	22g	炭水化物 91g
食塩相当量	3.9g	

# フレイル予防レシピ #18

## 野菜たっぷりルーロー飯

さあにぎやかいただく

主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています



### 材料 2人分

ご飯 ……茶わん 2杯  
豚バラ肉 ……120g  
おろしにんにく ……小さじ 1  
片栗粉（肉にまぶす用） ……大さじ 1/2  
ごま油 ……小さじ 1  
八角 ……2かけ  
玉ねぎ ……小 1/2こ  
なす ……1本  
ピーマン（パプリカ） ……1/2こ  
干し椎茸 ……2枚  
冷凍むき枝豆 ……10g  
パクチー ……2本  
オイスターソース ……大さじ 1と1/2  
さとう ……小さじ 1  
片栗粉（とろみ付け用） ……大さじ 1/2



### 作り方

- 1 豚バラ肉は、粗みじんに切り、おろしにんにくをもみこみ、片栗粉をまぶす。干し椎茸は水で戻し、粗みじんに切る。戻し汁はとっておく。他の野菜も粗みじんに切る。
- 2 フライパンを中火で加熱し、ごま油を入れ、豚肉と八角を入れて炒める。
- 3 肉に火が通ってきたら、玉ねぎ、なす、ピーマン、干し椎茸、枝豆を加えて炒める。
- 4 オイスターソースとさとうを加え混ぜ、干し椎茸の戻し汁で溶いた片栗粉を回し入れ、全体に絡めてとろみを付ける。八角は固いので、取り出す。
- 5 ご飯を器に盛り、4をかけて、パクチーをのせる。



### お役立ち情報

ルーローハン（魯肉飯）は台湾の代表的な具のせご飯のことです。八角の豊かな香りが食欲をそそります。

#### 八角



オイスターソースは、中華料理の味付けに使う調味料の一つで、牡蠣(カキ)のうま味の効いたコクのあるソースです。チンジャオロースーや、海鮮焼きそばなどの炒め物に使うと、おいしく仕上がります。

#### 1人分栄養価

エネルギー	551kcal	たんぱく質	16g
脂質	25g	炭水化物	64g
食塩相当量	1.8g		

# フレイル予防レシピ

## #19

# トマト天津飯

さあにぎやかいたたく

主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています



### 材料 2人分

かに玉	卵	3こ
	塩	少々
	さとう	小さじ1
	かにかま	4本
	白ねぎ	60g
	干し椎茸	小2枚
	ごま油	小さじ2
甘酢あんの材料	中華スープの素	小さじ1
	オイスターソース	小さじ2
	酢	大さじ1
	さとう	小さじ2
	おろししょうが	小さじ1
	片栗粉	小さじ2
	トマト	80g
	ご飯	茶碗2杯



### 作り方

- 1 白ねぎは小口切りに、トマトはさいの目に切る。干し椎茸は水で戻し、粗みじんに切る。戻し汁はとっておく。
- 2 ボウルに卵を割り、塩、さとう、ほぐしたかにかまを混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにごま油を入れて加熱し、白ねぎ、干し椎茸を炒め、半量を取り出す。
- 4 卵液の半量を3に流し入れ、丸く形を整えて、両面焼き、ご飯を盛った丼にのせる。
- 5 フライパンに3の残りを戻し入れ、残りの卵液を流し入れてもう一人分作る。
- 6 小鍋にトマト以外の甘酢あんの材料と、水（干し椎茸の戻し汁を含めて）を150g入れてよく混ぜながら、火にかける。とろみが付いたら、火を止め、トマトを加え混ぜ、かに玉の上にかける。



### お役立ち情報

トマトが入った甘酢あんが、さっぱりと口当たりのよい天津飯です。

かにかまの代わりに、かまぼこ、はんぺん、魚肉ソーセージ、ツナ缶などの魚の加工品をちよい足してもおいしくいただけます。

1人分栄養価			
エネルギー	458kcal	たんぱく質	17g
脂質	12g	炭水化物	73g
食塩相当量	2.2g		

# フレイル予防レシピ #20

## スパイシーゴヤチャン

さあにぎやかいたたく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

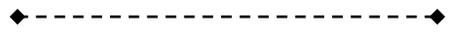
### 材料 2人分

- ゴーヤ …………… 1本
- 豚薄切り肉 …………… 120g
- おろしにんにく …………… 小さじ1
- 木綿豆腐 …………… 1/2丁
- ごま油 …………… 大さじ1と1/3
- 卵 …………… 1こ
- A { 塩 …………… ひとつまみ
- ウスターソース …………… 大さじ2
- ガラムマサラ (又はカレー粉) …… 小さじ1/2



### お役立ち情報

いつものゴーヤチャンプルーが、ガラムマサラのスパイシーな香りで、エスニック料理に変身♪



ウスターソースのコクのある酸味とゴーヤの苦みが、食欲をそそります♪



ゴーヤのワタはすべて取り除かずに、少し残したままにすると、ワタが肉汁を吸い込み、肉の油分がゴーヤを包みこむので、ゴーヤの苦味が苦手な方でも、苦味をそれほど感じずに、おいしくいただけます。

### 作り方

- 1 ゴーヤは縦半分になり、種とワタをのぞき、好みの厚さに切る。苦味が苦手であれば、ワタはすべて取りのぞかなくてよい。
- 2 豚薄切り肉は、食べやすい大きさに切り、にんにくをまぶす。木綿豆腐はペーパータオル2枚で包み、耐熱皿にのせて、ラップをかけずにレンジ600Wで2分ほど加熱し、水気を切る。
- 3 フライパンにごま油を半量入れて火にかけ、木綿豆腐を切らずにそのまま入れ、焼きながらへらで食べやすい大きさにくずし、焼き色が付いたら皿に取り出す。
- 4 同じフライパンに残りのごま油を入れて火にかけ、豚肉を炒め、火が通ってきたら、ゴーヤを加え炒め、豆腐を戻し入れ、溶いた卵を回し入れる。
- 5 全体を混ぜたら、Aを加え混ぜる。

1人分栄養価			
エネルギー	372kcal	たんぱく質	22g
脂質	25g	炭水化物	13g
食塩相当量	2.1g		



# フレイル予防レシピ #21

## 簡単チンジャオロースー

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜



### 材料 2人分

- 牛こま切れ肉 …………… 100g
- おろしにんにく …………… 小さじ1/2
- 片栗粉 …………… 大さじ1
- ごま油 …………… 大さじ1/3
- ピーマン …………… 2こ
- にんじん …………… 1/4本
- たけのこの水煮（細切り） …………… 60g
- オイスターソース …………… 大さじ1と1/3

↑該当するものに色がついています



### お役立ち情報

ピーマンは、包丁・まな板を使わなくても、手で簡単に食べやすい大きさにちぎれます。

①親指でヘタを押す



②親指を入れたまま二つに割く



③種をのぞき、好きな大きさにちぎる



### 作り方

- 1 ピーマンは、右図を参考に手で食べやすい大きさにちぎる。にんじんは、せん切りにする。
- 2 牛肉はにんにくをもみこみ、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンを加熱し、ごま油を入れ、牛肉を中火で炒める。
- 4 肉に火が通ってきたら、にんじん、ピーマン、たけのこの順に加えて炒める。
- 5 野菜がしんなりしてきたら、オイスターソースを加えて全体に絡める。

#### 1人分栄養価

エネルギー	205kcal	たんぱく質	11g
脂質	12g	炭水化物	13g
食塩相当量	1.5g		

# 袋煮 3種（野菜、卵、餅）

さあにぎやかいたたく

主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

**材料 8こ分（野菜4こ、卵2こ、餅2こ）**

野菜袋煮

- 油揚げ …………… 8cm角×8枚
- 鶏ひき肉 …………… 40g
- 白菜 …………… 40g
- にんじん …………… 10g
- もやし …………… 20g
- 干し椎茸 …………… 1枚
- 糸こんにゃく …………… 20g
- 卵 …………… 2こ
- 餅 …………… 2こ
- A だし …………… 2カップと1/2
- みりん …………… 大さじ2
- さとう …………… 大さじ1
- しょうゆ …………… 大さじ3
- スパゲッティ（乾）…… 1.6mm×約2本



## お役立ち情報

冷蔵庫の野菜を使い切りたい時には、袋煮がおすすめ♪

袋の口を爪楊枝で留める代わりにスパゲッティで留めると、爪楊枝を抜く手間もなく、そのまま食べられます。



## 作り方

- 1 油揚げをまな板に置き、麺棒で転がしながら押さえ、熱湯をかけ油抜きする。  
1辺の端を切り落とし、袋に開く。切り落とした端は刻み、後で野菜に加える。
- 2 白菜とにんじんは細切り、もやしはざく切りにして、耐熱容器に入れ、ラップを軽くかけ、レンジ600Wで1～2分加熱してしんなりさせる。  
油揚げに詰める時に袋が破れにくい。干し椎茸は水で戻し、薄切りに、戻し汁はAに加える。  
糸こんにゃくは食べやすい長さに、餅は油揚げの袋に入る大きさに切る。
- 3 ボウルに鶏肉とレンジ加熱した野菜、干し椎茸、糸こんにゃくを入れて混ぜ合わせ、油揚げの袋に詰めて、スパゲッティで袋を閉じる。卵は1こずつ小皿に割り入れてから、袋に詰めて、袋を閉じる。  
餅を袋に詰めて、袋を閉じる。
- 4 鍋にAを入れて煮立たせ、袋の口を上に向けて入れ、落し蓋をし中火で10分程煮る。袋を横にして、箸先などで穴を数か所開け、更に10分程煮て、煮含める。



袋に開きやすくなる

1こ分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
（野菜）	76kcal	5g	5g	4g	1.0g
（卵）	127kcal	9g	9g	2g	1.2g
（餅）	110kcal	4g	4g	15g	1.0g

# フレイル予防レシピ #23

## 鮭ときのこのみそチーズホイル焼き

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜



### 材料 2人分

- 鮭(切り身) ..... 160g
- こしょう ..... 少々
- 玉ねぎ ..... 60g
- まいたけ ..... 40g
- ピザ用チーズ ..... 40g
- A { みそ ..... 大さじ 1/2
- マヨネーズ ..... 大さじ 2/3
- 青じそ ..... 2枚

↑該当するものに色がついています



### お役立ち情報

アルミホイルで包んだら、あとはフライパンで焼くだけ♪



カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食材は、魚ときのこ。このレシピはカルシウムを効率よくとることができる組み合わせです。



きのこ類は、天日にしばらく干してから使うと、うま味とビタミンDが増えます。



### 作り方

- 玉ねぎは薄切りにする。まいたけは手でほぐす。青じそはせん切りにする。Aは混ぜておく。
- アルミホイルを2枚切ってそれぞれの中心に、玉ねぎの1/3を敷いて(焦げ付き防止)、鮭の皮を下にしてのせる。
- 鮭にこしょうをふり、残りの玉ねぎとまいたけをのせて、アルミホイルの上を軽く閉じる。
- フライパンにのせて蓋をし、弱火で7~8分ほど焼く。
- 一旦火からはずし、ホイルの上を開けて、Aとピザ用チーズをのせ、再度フライパンで蓋をして弱火で2~3分焼く。
- チーズが溶けたら器にのせて、青じそをのせる。

#### 1人分栄養価

エネルギー	224kcal	たんぱく質	24g	脂質	12g
炭水化物	5g	食塩相当量	1.3g	カルシウム	150mg
ビタミンD	26.6μg				

# フレイル予防レシピ #24

## さばの牛乳みそ煮

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 2人分

さば（切り身）……………140g  
牛乳 ……………3/4カップ  
みそ……………大さじ1  
さとう……………大さじ1と1/2  
鷹の爪（輪切り）……………少々

### 作り方

- 1 さばの切り身に切り込みをいれる。
- 2 小鍋に牛乳、みそ、さとう、鷹の爪を加え、水を足して魚の厚み程度になるよう調整し、火にかける。
- 3 みそを溶き、牛乳が沸いてきたら、さばを入れてアルミホイルなどで落し蓋をして弱火でしばらく煮る。  
※煮込む途中で、牛乳が分離しますが、栄養価に変わりはありません。

#### 1人分栄養価

エネルギー	199kcal	たんぱく質	20g
脂質	7g	炭水化物	13g
食塩相当量	1.3g	カルシウム	104mg
ビタミンD	3.3μg		



### お役立ち情報

みそと牛乳は意外と合います。水の代わりに牛乳でさばを煮ると、コクとうま味が増し、また魚特有の臭みも取ることができるため、しょうがを入れる必要もなく、一石二鳥でおいしく仕上がります。

#### ◆-----◆ 【食品に含まれるカルシウムの吸収率】

- 1位 乳製品 約40%
- 2位 魚類 約30%
- 3位 野菜類 約20%

バランスのよい食事に加えて、牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品も上手にとり入れましょう。

# フレイル予防レシピ #25

## スモークサーモンと水菜のクリチ白和え

さあにぎやかいたたく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 2人分

木綿豆腐 …………… 1/4丁  
クリームチーズ …………… 36g  
白すりごま …………… 大さじ1  
白だし (めんつゆでも可) …………… 小さじ1  
さとう …………… 小さじ1  
スモークサーモン …………… 20g  
しめじ …………… 80g  
水菜 …………… 40g  
塩 …………… 少々

### 作り方

- 1 木綿豆腐はペーパータオルで包み、耐熱皿にのせ、ラップをせずにレンジ600Wで4分加熱し、水気を切り、冷ます。
- 2 スモークサーモンは食べやすい大きさに切る。
- 3 しめじは食べやすい大きさに切り、レンジ600Wで2分加熱し、火を通す。
- 4 水菜は食べやすい長さに切り、塩を混ぜてしばらく置き、水気を絞る。
- 5 水切りした豆腐とクリームチーズ、白すりごま、白だし、さとうをボウルに入れて、泡だて器でなめらかになるまでよく混ぜる。  
(ヘラや菜ばしで混ぜるより、泡だて器で混ぜる方が空気を含んで、口当たりが滑らかになる。)
- 6 5にスモークサーモン、水気を絞ったしめじ、水菜を加え、ざっくりと混ぜ合わせる。

1人分栄養価			
エネルギー	163kcal	たんぱく質	10g
脂質	12g	炭水化物	7g
食塩相当量	0.9g	カルシウム	160mg
ビタミンD	3.1μg		



### お役立ち情報

カルシウムとその吸収を高めるビタミンDを含む食材を組み合わせた副菜です。

骨粗鬆症の予防のために、カルシウムは意識してとりたい栄養素です。

#### 【カルシウムを多く含む食品】

- ・葉物野菜 (水菜、小松菜)
- ・乳製品 (牛乳、チーズ)
- ・大豆製品 (豆腐、きな粉)
- ・ナッツ (ごま、ピーナッツ)

#### 【レンジ以外の豆腐の水切り法】

まな板にペーパータオルで包んだ豆腐を置き、上に皿などの重しをすると水切りできます。

# フレイル予防レシピ #26

## ゆで干し大根と豚の炒め煮

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 2人分

- ゆで干し大根（乾燥） ..... 20g
- 干し椎茸 ..... 小2枚
- 豚薄切り肉 ..... 100g
- にんじん ..... 40g
- ごぼう ..... 60g
- こんにゃく ..... 40g
- ごま油 ..... 小さじ2
- A { 顆粒だし ..... 小さじ1
- 酒 ..... 大さじ1
- しょうゆ ..... 小さじ2
- 白ごま ..... 小さじ1



### お役立ち情報

野菜をとりたいけど、買い物にいけない…。そんなもしもの時の備え♪  
切り干し大根や干し椎茸などの乾物を常備しておくと便利です。

◆-----◆  
乾物は肉との相性がよいので、炒め煮にすると、主菜・副菜が揃った満足感のあるおかずになります。

◆-----◆  
ゆで干し大根は、切り干し大根と製法が異なり、特別な品種の大根を茹でてから、天日干しにした長崎の特産品です。戻し汁には大根の甘味とうま味が含まれているので、薄味でも美味しくいただけます。

### 作り方

- ゆで干し大根、干し椎茸は水で戻して、食べやすい大きさに切る。戻し汁はとっておく。
- 豚うす切り肉は食べやすい大きさに切る。
- にんじん、ごぼうは細切り、こんにゃくは短冊に切る。
- フライパンにごま油を入れて加熱し、豚肉を炒める。
- にんじん、ごぼうを加えて炒める。
- ゆで干し大根、干し椎茸、こんにゃくを加えて炒め、Aと戻し汁を約1/2カップ加えて煮込む。
- 器に盛り、白ごまをかける。

1人分栄養価			
エネルギー	223kcal	たんぱく質	13g
脂質	13g	炭水化物	17g
食塩相当量	1.8g		

# フレイル予防レシピ #27

## 鮭とかぶのミルクみそ雑炊

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 2人分

ご飯 ……………茶碗2杯  
刺身用鮭 ……………120g  
かぶ、かぶの葉 ……………120g  
しめじ ……………80g  
だし ……………1カップと1/2  
みそ ……………大さじ1と1/3  
牛乳 ……………1カップ  
白ごま ……………小さじ2



### お役立ち情報

牛乳をゴクゴク飲むには寒い季節  
におすすめです。牛乳は飲むだけで  
なく、料理にとり入れると、不足しが  
ちなカルシウムを補いやすくなります。

牛乳のコクとまろやかさ、かぶのやさ  
しい甘さの効いた雑炊は、寒い朝の  
朝食にぴったりです。

魚やきのこ類に多く含まれるビタミ  
ンDは、カルシウムの吸収を高めてく  
れます。

魚は切り身より刺身の方が、骨  
を取る手間がないので便利です。

### 作り方

- 1 刺身用鮭、かぶ、かぶの葉は食べやすい大きさに切る。
- 2 しめじは石づきをのぞき、ほぐしておく。
- 3 鍋にだしを煮立て、かぶ、しめじを入れて煮る。
- 4 鮭を入れて火が通ったら、かぶの葉を加え、みそを溶き入れる。
- 5 牛乳とご飯を入れ、ひと煮立ちしたら、器に盛り、白ごまをふりかける。

#### 1人分栄養価

エネルギー	425kcal	たんぱく質	23g
脂質	10g	炭水化物	61g
食塩相当量	1.8g	カルシウム	263mg
ビタミンD	7.7μg		

# フレイル予防レシピ #28 大根餅

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

## 材料 2人分

- 大根 ..... 240g
  - 片栗粉 ..... 1カップ
  - 焼き豚 ..... 40g
  - 干しえび ..... 大さじ1
  - 白ごま ..... 小さじ1
  - ごま油 ..... 大さじ1/2
  - 小ねぎ ..... 4g
- A {
- 酢 ..... 大さじ1と1/3
  - しょうゆ ..... 小さじ2
  - ラー油 ..... 適宜



## お役立ち情報

大根をたくさん使い切りたい時におすすめの副菜です。

大根の上部（葉の方）は、甘味が強く、水分が多いため、生のままサラダや、和え物、大根おろしにして食べるのがおすすめです。

### 【時短調理♪大根の冷凍保存】

冷凍すると繊維が壊れ、下茹でなしでも早く味がしみ込み、やわらかくなります。保存しておく、サツと使えて便利♪

生のままフリーザーバッグに入れ、平らにして冷凍します。

みそ汁用…いちよう切り、短冊切り  
おでん用…厚めの輪切り※レンジで解凍後に鍋に入れる。

## 作り方

- 1 大根はすりおろす。水気は切らずに使う。
- 2 焼き豚は細切り、小ねぎは小口切りにする。
- 3 Aを混ぜ合わせて、つけだれを作る。
- 4 ボウルにすりおろした大根、片栗粉、焼き豚、干しえび、白ごまを混ぜ合わせる。
- 5 フライパンにごま油をまんべんなく行き渡らせ、加熱し、4の生地を流し入れて平らにする。
- 6 お好み焼きのように、両面焼く。
- 7 切り分けて器に盛り、小ねぎを散らす。
- 8 つけだれで、いただく。

1人分栄養価			
エネルギー	295kcal	たんぱく質	6g
脂質	5g	炭水化物	56g
食塩相当量	1.4g		

# フレイル予防レシピ #29

## 青ねぎとわかめのチョレギサラダ

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 2人分

青ねぎ	40g
水菜	40g
レタス	60g
生わかめ	20g
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
白ごま	小さじ1
韓国のり	小2枚

A



### お役立ち情報

韓国では、野菜の浅漬けのことを  
チョレギといいます。

日本ではごま油と韓国のりなどを  
使った韓国風サラダのことをチョレギ  
サラダと呼んでいます。

◆-----◆  
「博多青ねぎ箱崎小町」は、福岡  
市内産の青ねぎです。香りがよく、  
ねぎ特有のクセや辛味が少ないため、  
薬味だけではなく、生のままサラダに  
しても美味しいです。

### 作り方

- 1 青ねぎと水菜は5cmほどの長さに切り、レタスと生わかめは食べやすい大きさに切る。
- 2 切った野菜とAをポリ袋に入れて、混ぜ合わせる。  
※野菜の食感を楽しみたい場合は、ふんわりと混ぜる。  
※カサを減らして、しんなりさせたい場合は、ポリ袋の外から手でもみこむ。
- 3 ポリ袋に入れたまま、食べる直前まで冷蔵庫に入れておくと、味がよくなじむ。
- 4 器に盛り、韓国のりをちぎって散らす。

#### 1人分栄養価

エネルギー	74kcal	たんぱく質	2g
脂質	5g	炭水化物	6g
食塩相当量	0.8g		

# フレイル予防レシピ

## #30

# 黒豆ご飯

さあにぎやかいたたく

主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています



### 材料 約8杯分

乾燥黒豆 ..... 1合  
米 ..... 3合



### 作り方

- 1 黒豆はサッと水洗いし、丼に入れる。黒豆が入った丼に、熱湯3カップを入れてラップをかけ、2時間置く。

(戻すための水の量は、黒豆の重量の3~4倍。  
2時間後、乾燥重量の約2倍ほどに膨らみます。)



- 2 米はといで、ザルにあげておく。
- 3 炊飯釜に米と1の戻し汁を入れ、通常より多めに水加減する。(一晩水戻しするより、熱湯で戻す方が、戻し汁に色が出て、炊き上がりのご飯の色が濃くなります。)
- 4 3の上に黒豆をのせて、通常モード（お急ぎモードではなく）で炊飯する。



### お役立ち情報

黒豆は、おせち料理の甘煮として使われることが多く、乾燥黒豆を水戻しするのに通常一晩（10~12時間ほど）要します。

◆-----◆  
このレシピは、乾燥黒豆を一晩かけて水戻しする必要がないので、より時短でおいしい黒豆を味わうことができます♪

◆-----◆  
黒豆は大豆の仲間で、たんぱく質が豊富♪正月だけでなく、いつものご飯に、おすすめです！

#### 1人分栄養価

エネルギー	243kcal	たんぱく質	8g
脂質	3g	炭水化物	48g
食塩相当量	0g		

# フレイル予防レシピ #31

## かつお菜のミルフィーユ鍋

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 3人分

豚バラ薄切り肉	300g
かつお菜	480g
白菜	450g
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
だし昆布	10×3cm
塩麴	24g
鶏がらスープの素	小さじ3
さとう	大さじ1
こしょう	少々
鷹の爪輪切り	少々
柚子胡椒	少々

調味料



### お役立ち情報

白菜と豚バラ肉に、かつお菜を組み合わせると、うま味がアップして、見た目もより華やかになります。



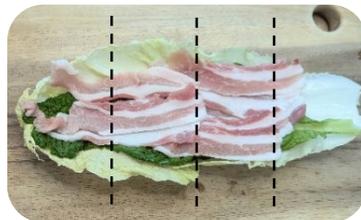
こってりした豚バラ肉と、サッパリしたかつお菜は、相性抜群♪ 柚子胡椒がアクセントになる鍋です。



鍋料理は、野菜をしっかりとることができます。メはご飯を入れて、雑炊もおすすめ♪

### 作り方

- 白菜、かつお菜、豚バラ肉を層になるように、何枚か重ねて、鍋に入る高さになるように切る。
- 鍋底に昆布を敷いて、1を鍋の外側から円状になるように詰める。  
加熱すると、野菜から水分が出て、隙間がでくるので、ややきつめに詰める。
- 昆布以外の調味料と水1カップを混ぜ合わせてから、2に回し入れる。
- 蓋をして煮込む。途中鍋を回して調味料を行き渡らせ、水分が足りなければ、水を少しずつ足す。  
お好みで、柚子胡椒を添える。



1人分栄養価			
エネルギー	485kcal	たんぱく質	18g
脂質	41g	炭水化物	19g
食塩相当量	2.2g		

# フレイル予防レシピ #32

## ダイコンカン (大根入りチリコンカン)

さあにぎやかいたたく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 2人分

- 大根 (下部) ..... 160g
- 大根の葉 ..... 10g
- 玉ねぎ ..... 40g
- にんにく ..... 1/2かけ
- 合びき肉 ..... 100g
- サラダ油 ..... 大さじ1/2
- 豆の水煮 (ミックスビーンズなど) ..... 80g
- カットトマト缶 ..... 140g
- ローリエ ..... 1枚
- A { ガラムマサラ (又はカレー粉) ..... 適宜
- ケチャップ ..... 大さじ4
- コンソメ顆粒 ..... 小さじ2
- 粉チーズ ..... 小さじ1



### お役立ち情報

チリコンカンは、ひき肉や豆、トマトをチリパウダーなどのスパイスと煮込む、メキシコ由来のアメリカテキサス料理です。

### 作り方

- 大根は1cm程のさいの目に、玉ねぎとにんにくは、みじん切りにする。
- 大根の葉は粗みじんに切り、塩もみして水気を切る。
- 深めの鍋かフライパンに油を入れて加熱し、大根、玉ねぎ、にんにく、合びき肉を入れて炒める。
- 豆の水煮、カットトマト、ローリエを入れ、5分程煮込む。水分が少なく、焦げ付きそうな場合は、水を足す。
- Aを加え混ぜ、味を調える。
- 器に盛り、粉チーズ、大根の葉を散らす。

#### 1人分栄養価

エネルギー	303kcal	たんぱく質	15g
脂質	14g	炭水化物	29g
食塩相当量	2.5g		

大根の下部 (根の方) は、上部 (葉の方) に比べて辛味が強く、水分が少ないため、味がしみ込みやすく、煮込み料理におすすめです。淡泊な味の大根は、チリコンカンなどの洋風の煮込みにも合います♪

# フレイル予防レシピ #33 からいも餅

さあにぎやか **いたたく** | **主食・主菜・副菜**

↑該当するものに色がついています

## 材料 2人分・4こ

	さつまいも	180g
	餅	2こ
A	きなこ	大さじ2
	さとう	小さじ2
	塩	ひとつまみ



## 作り方

- 1 さつまいもは皮をむき、適当な厚さに切り、10分ほど水にさらす。
- 2 鍋にさつまいもと水を入れて、火にかける。
- 3 さつまいもに火が通りそうなくらいになったら、餅を加え入れる。
- 4 餅が柔らかくなったら、湯を切り、さつまいもと餅をボウルに入れて、麺棒で、つき混ぜる。
- 5 4が滑らかになったら、手に水を付けて、小判型に4こに丸め、Aをまぶす。

## お役立ち情報

からいも（唐芋）は、さつまいものことです。

からいも餅は、「からいもねったぼ」、「ねりくり」とも呼ばれ、さつまいもと餅をつき混ぜて、きなこに絡めて食べる、鹿児島県の郷土料理です。



さつまいもと餅の割合は、3：1が目安です。さつまいもは品種を問わず、おいしくできるので、最後まで使い切りたい時や間食にもおすすめです。

1人分栄養価			
エネルギー	229kcal	たんぱく質	5g
脂質	3g	炭水化物	50g
食塩相当量	0.3g		





**福岡100**  
何歳でも  
チャレンジできる  
未来のまちへ

**3** すべての人に  
健康と福祉を



時短・減塩・郷土料理などのレシピはこちら

**いくちゃんねる福岡市**

Instagram



cookpad



外食・中食の情報はこちら

**健康・食育パートナーズ**

Instagram



フレイル予防の情報はこちら

**福岡市介護予防応援**

WEBサイト



人生100年時代を豊かに暮らすための健康・暮らし情報や  
イベントのお知らせをLINEで配信中！

福岡市LINE公式アカウント「受信情報」から「健康・暮らし等」を選択  
「友だち追加」はこちら ▶

