

～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 カツオとスナップエンドウのアヒージョ	24	○	○		○	○					
#11 チーズ子ども洋食	25	○	○		○	○	○	○			
#12 しっとり！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ょ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

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

辛子酢みそ



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。

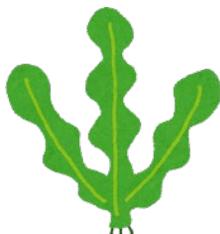
青菜は食感が残るくらいの固さに茹でて水に取り、水気を絞り、食べやすい長さに切る。

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。

作り方

- 1 あさり水煮缶は缶の汁気を切る。生わかめは食べやすい大きさに切る。
- 2 菜の花は食感が残るくらいの固さにサッと茹でて水に取り、水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- 3 ボウルに辛子酢みその材料を混ぜ合わせる。
- 4 食べる直前に3に菜の花、あさり、わかめを入れて和える。



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、サツとすることができます。

・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

- わかめと水煮たけのこは食べやすい大きさに切る。
- 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。
- 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。
- 殻をこすり合わせるようにしてよく洗う。
- 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。
- 器に盛り、木の芽をのせる。

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



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）

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

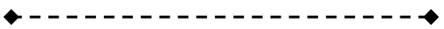
- じゃが芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。長ねぎは、小口切りにする。
- フライパンに干しえびを入れて乾煎りし、皿に取り出す。
- 耐熱皿にじゃがいもを入れてラップをかけ、レンジ600Wで8分ほど加熱し、中まで火を通す。
- フライパンにサラダ油を入れて加熱し、3を入れ、焼き色が付いてきたら、長ねぎを加えて更に炒める。
- ウスターソースを回し入れて絡め、干しえびを加えてさっくり混ぜて火を止める。
- 器に盛り、ピザ用チーズをかけて、レンジで数十秒加熱してチーズを溶かし、青のりをかける。

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

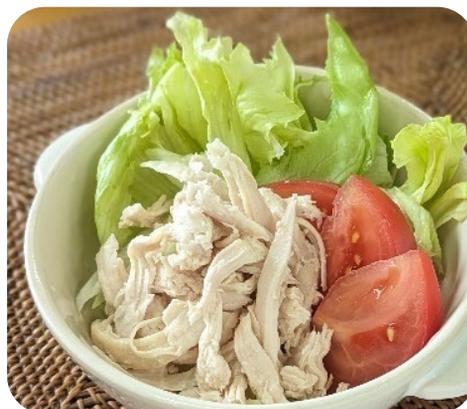
しっとり！サラダチキン

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

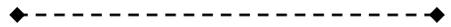
↑該当するものに色がついています

- 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		