

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、粗みじん切りに切る。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



材料 2人分

↑該当するものに色がついています

- 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、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 ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをのぞき、好みの厚さに切る。苦味が苦手でなければ、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、焼きながらへう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。



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

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		

フレイル予防レシピ #22

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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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

↑該当するものに色がついています

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



作り方

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 フライパンにのせて蓋をし、弱火で7～8分ほど焼く。
- 5 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。
- 6 チーズが溶けたら器にのせて、青じそをのせる。



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。



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 き 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。

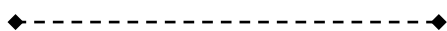
1人分栄養価

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



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。



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		

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

作り方

- 1 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。
- 2 豚うす切り肉は食べやすい大きさに切る。
- 3 にんじん、ごぼうは細切り、こんにゃくは短冊に切る。
- 4 フライパンにごま油を入れて加熱し、豚肉を炒める。
- 5 にんじん、ごぼうを加えて炒める。
- 6 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。
- 7 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		



お役立ち情報

野菜をとりたいけど、買い物にいけない…。そんなもものの時の備え♪
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。

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



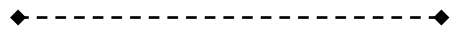
材料 2人分

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

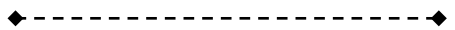


お役立ち情報

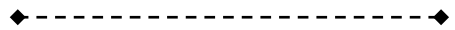
牛乳をゴクゴク飲むには寒い季節にオススメです。牛乳は飲むだけでなく、料理にとり入れると、不足しがちなカルシウムを補いやすくなります。



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



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		



お役立ち情報

大根をたくさん使い切りたい時にオススメの副菜です。

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。保存しておくと、サッと使えて便利♪

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。

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

調味料

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



お役立ち情報

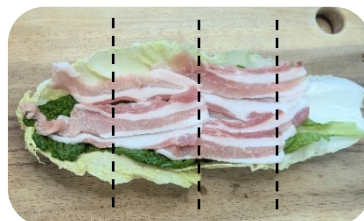
白菜と豚バラ肉に、かつお菜を組み合わせると、うま味がアップして、見た目もより華やかになります。

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

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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 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 (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

さつま芋 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 さつま芋は皮をむき、適当な厚さに切り、10分ほど水にさらす。
- 2 鍋にさつま芋と水を入れて、火にかける。
- 3 さつま芋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、さつま芋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、さつま芋のことです。

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

◆-----◆

さつま芋と餅の割合は、3：1が目安です。さつま芋は品種を問わず、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		