

# 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) 50g
  - 牛乳 (又はヨーグルト) ..... 120g
  - お好み焼き粉 (又は薄力粉) .... (1カップ) 100g
- B
- 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) 40g
  - 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
- トッピング
- 油 (ごま油、サラダ油など) ..... (小さじ2) 8g
  - お好み焼き用ソース ..... (大さじ2) 36g
  - ピザ用チーズ (Bに混ぜても可) .... (大さじ2) 16g
  - マヨネーズ ..... (大さじ1と1/3) 16g
  - 青のり ..... 少々
  - 削り節 ..... 少々
  - 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

## 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合弱) 130g  
めんつゆ …………… (小さじ2) 10g  
乾燥芽ひじき …………… (大さじ1と1/3) 2g  
まいたけ …………… 40g  
にんじん …………… 20g  
ちりめんじゃこ …………… 20g  
白ごま …………… (小さじ2/3) 2g



### 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 #3

## 小松菜と豚バラの黒酢炒め

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

	小松菜	200g
	きくらげ(生)	30g
	ごぼう	60g
肉	豚バラ肉	80g
	おろしにんにく	(小さじ1) 5g
	片栗粉	(小さじ1) 3g
A	卵	(1こ) 50g
	さとう	(小さじ1) 3g
	ごま油	(小さじ2) 8g
B	オイスターソース	(大さじ1と1/3) 24g
	黒酢	(大さじ1と1/3) 20g
	片栗粉	(小さじ2) 6g
	いりごま	(小さじ2) 6g



### 作り方

- 1 きくらげは、食べやすい大きさに切る。  
小松菜は食べやすい長さに切る。  
ごぼうは斜め薄切りにする。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、フライパンにごま油の半量を入れて強火で加熱したら、卵液を入れてサッと炒め、一旦皿に取り出す。
- 3 豚バラ肉は、食べやすき大きさに切る。  
おろしにんにくをもみ込み、片栗粉をまぶし、フライパンに残りのごま油を入れて中火で炒める。
- 4 ごぼう、きくらげ、小松菜の順に加えて、炒める。
- 5 全体に火が通ったら、Bと炒り卵を加え混ぜ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。皿に盛り、いりごまをふる。

### お役立ち情報

硬い食材と柔らかい食材を一緒に食べると、食感に変化が出て、自然とよく噛むようになります。

よく噛んで食べると、脳の活性化や免疫力アップなど、様々なメリットがあります。

フレイル予防には、噛める力を維持することも大切です。



特設サイトはこちら

噛む活FUKUOKA 🔍

1人分栄養価			
エネルギー	322kcal	たんぱく質	12g
脂質	25g	炭水化物	17g
食塩相当量	1.4g		

# フレイル予防レシピ #4 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 4人分

アボカド …………… (1こ) 80g  
木綿豆腐 …………… (1/2丁) 160g  
クリームチーズ …………… 60g  
削り節 …………… (大さじ1と1/3) 4g  
めんつゆ …………… (大さじ1と1/3) 20g

※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 #5

## 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 …… (茶碗2杯) 300g  
豚バラ肉 …… 120g  
おろしにんにく …… (小さじ1) 5g  
片栗粉 (肉にまぶす用) …… (大さじ1/2) 4g  
ごま油 …… (小さじ1) 4g  
八角 …… (1.5かけ) 4g  
玉ねぎ …… (小1/2こ) 60g  
なす …… (1本) 120g  
ピーマン (パプリカ) …… (1/2こ) 20g  
干し椎茸 …… (2枚) 8g  
冷凍むき枝豆 …… 10g  
パクチー …… (2本) 6g  
オイスターソース …… (大さじ1と1/2) 30g  
さとう …… (小さじ1) 3g  
片栗粉 (とろみ付け用) …… (大さじ1/2) 4g



### 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 #6 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) 1.5g
- ホールコーン缶 .....40g
- 薄切りハム ..... (2枚) 30g
- マヨネーズ ..... (大さじ1) 14g
- 粉チーズ ..... (大さじ1と1/2) 8g
- ヨーグルト ..... (大さじ2) 30g
- おろしにんにく ..... (小さじ1/4) 1g
- 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 #7

## 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) 3.8g
	水 ..... (1/2カップ) 100g
	練りごま ..... (小さじ2) 10g
	すりごま ..... (小さじ2) 6g
	コチュジャン ..... (小さじ2) 12g
	みそ ..... (小さじ2) 12g
	さとう ..... (小さじ2) 6g
牛乳 ..... (1カップ) 200g	
肉みそ炒め	豚ひき肉 ..... 100g
	なす ..... (1本) 100g
	にら ..... (1/2束) 80g
	ごま油 ..... (小さじ1) 4g
	おろしにんにく ..... (小さじ2) 10g
	おろししょうが ..... (小さじ2) 10g
	コチュジャン ..... (小さじ2) 12g
さとう ..... (小さじ2) 6g	
トッピング	中華麺 (半生) ..... (2玉) 220g
	トマト ..... (1/2こ) 60g
	きゅうり ..... (1/2本) 60g
	白ごま ..... (小さじ1) 3g
	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、牛乳をちよい足し♪  
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

## #8

### 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）160g
- サラダ油……………（大さじ1/2）6g
- 長ねぎ……………40g
- ウスターソース……………（大さじ1）20g
- 干しえび……………（大さじ2）6g
- ピザ用チーズ……………20g
- 青のり……………（小さじ1）0.2g



#### 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		