

フレイル予防レシピ #9

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1) 6g
- ごま油 (小さじ2) 8g
- ご飯 (茶碗2杯) 300g
- キムチ40g
- 焼肉のたれ (大さじ1) 20g
- コチュジャン (小さじ2) 10g
- 卵 (1こ) 50g
- 白ごま (小さじ2/3) 2g

作り方

- 1 にら、にんじん、もやし、キムチは粗みじん切に切る。
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 #10

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) 12g
ごま油 (大さじ1) 8g
さとう (小さじ1) 3g
しょうゆ (小さじ1) 5g
鶏がらスープの素... (小さじ1/2) 1.4g
おろしにんにく..... (小さじ1/2) 3g
白ごま (小さじ1) 3g
韓国のり (小2枚) 0.8g

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 #11

茹でサバのたっぷりおろしポン酢

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

塩サバ …………… (2切れ) 160g
しょうが …………… 20g
酒 …………… (大さじ2) 30g
大根 …………… 200g
青ねぎ …………… 12g
ポン酢しょうゆ …… (小さじ2) 10g



作り方

- 1 しょうがは薄切りに、青ねぎは小口切りにする。
- 2 大根はすりおろす。
- 3 鍋に湯を沸かして、しょうが、酒を加え、塩サバを茹でて中まで火を通す。
冷凍サバを茹でる場合は、弱火にして中までしっかり火を通す。
(沸騰後約7分)
- 4 茹でサバを器に盛り、大根おろしと青ねぎをのせて、ポン酢しょうゆをかける。

お役立ち情報

塩サバは、焼くだけでなく、茹でても簡単。塩分と生臭みが減り、ふっくらと柔らかい口当たりになります。

たっぷりの大根おろしと適量のポン酢で、さっぱりといただけます。

【塩サバの塩分を効果的に抜く方法】

時間に余裕があれば、茹でる前に、薄い塩水(1~1.5%程度)に数時間つける「呼び塩」という方法もあります。これにより余分な塩分を抜きつつ、旨味を保つことができます。

1人分栄養価

エネルギー	239kcal	たんぱく質	22g
脂質	15g	炭水化物	6g
食塩相当量	2.0g		

フレイル予防レシピ #12

高野豆腐の牛乳ふわとろ煮

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

高野豆腐 …………… (2枚) 32g
乾燥きくらげ …………… 4g
絹さや …………… (4枚) 8g
牛乳 …………… (1カップ) 200g
めんつゆ (濃縮2倍) … (大さじ1) 30g
さとう …………… (大さじ1/2) 4g
食用重曹 …………… 1~2つまみ



お役立ち情報

水の代わりに牛乳で煮ると、コクとうま味が
増し、仕上げに食用重曹を少し加えることで、
やわらかい食感に仕上がります。

【ビタミンDもお忘れなく】

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、魚やきのこ類です。

魚…さけ、かじき、うまづらはぎ、うなぎ、さ
んま、にしん、まぐろなど。

きのこ類…天日にしばらく干してから使うと
ビタミンDになる物質の量がアップ。

作り方

- 1 高野豆腐は水で戻して水分を切り、
半分に切る。
- 2 乾燥きくらげは、水で戻して食べやす
い大きさに切る。
- 3 絹さやはヘタとスジをとる。
- 4 鍋に牛乳、さとう、めんつゆを入れて
火にかける。
- 5 高野豆腐、きくらげ、絹さやを入れて、
吹きこぼれないように注意しながら弱
火でしばらく煮る。
- 6 重曹をふりかけて、高野豆腐がやわ
らかくなったら火を止める。

1人分栄養価

エネルギー	182kcal	たんぱく質	13g
脂質	10g	炭水化物	12g
食塩相当量	1.3g	カルシウム	226mg
ビタミンD	2μg		

フレイル予防レシピ #13

鮭とき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）8g
- マヨネーズ……………（大さじ2/3）8g
- 青じそ……………（2枚）2g



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。
焦げ付きそうになったら、鍋底に水を入れて蒸し焼きにする。
- 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、魚ときこのこ。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 #14

さつまいもとベーコンのホットサラダ

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

- さつまいも ……………140g
- 厚切りベーコン ……………60g
- A { マヨネーズ …… (大さじ1と1/3) 16g
- 粒マスタード …… (大さじ1) 14g
- バルサミコ酢 …… (小さじ1) 4g
- グリーンオリーブ塩漬け … (4こ) 10g
- パセリ ……………4g



作り方

- 1 さつまいもは皮付きのまま、1~2cm角に切り、5分ほど水にさらす。
- 2 厚切りベーコンは1~3cm角に切る。
- 3 グリーンオリーブ塩漬けは、種をのぞき、輪切りにする。
- 4 パセリは茎をのぞき、みじん切りにする。
- 5 小鍋にさつまいもと水を入れて、火にかけて茹でる。急ぐ時は、耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけ、600Wレンジで3分ほど加熱する。
- 6 フライパンにベーコンを入れて加熱し、焼き色が付いたら、さつまいもを入れてサッと炒める。
- 7 火を止め、ボウルに移し、粗熱が取れたら、Aを加え混ぜる。

※熱いうちにAを混ぜると、マヨネーズが乳化状態を保てなくなり、酢と油に分離してベタツとした食感になってしまうため。

1人分栄養価

エネルギー	288kcal	たんぱく質	5g
脂質	20g	炭水化物	25g
食塩相当量	1.3g		



お役立ち情報

マヨネーズとバルサミコ酢のコクと酸味、ベーコンの旨みがさつまいもの甘味と絶妙に合います。粒マスタードの辛味がアクセントになり、パンの付け合わせにもおすすめです。



【さつまいものアク抜きはした方がいいの?】

さつまいものアクは、クロロゲン酸、タンニンなどポリフェノールの一種や、ヤラピンという成分です。アク抜きをしなくても問題ありませんが、えぐみや苦み、黒ずみが気にならず、健康面のメリットを考えるのであれば、アク抜きは不要と言えます。

○アク抜きするメリット

- ・えぐみや苦みが減る。
- ・黒ずみが減り、仕上がりの色味が明るくなる。
- ・煮物の時に、調味料が浸透しやすくなる。

○アク抜きするデメリット

- ・ビタミンCや食物繊維など水溶性の栄養素が水に溶け出てしまう。

フレイル予防レシピ #15

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

↑該当するものに色がついています

- 牛こま切れ肉 ……………100g
- おろしにんにく …………… (小さじ1/2) 2g
- 片栗粉 …………… (大さじ1) 10g
- ごま油 …………… (大さじ1/3) 4g
- ピーマン …………… (2こ) 100g
- にんじん ……………40g
- 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) 24g



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 #16

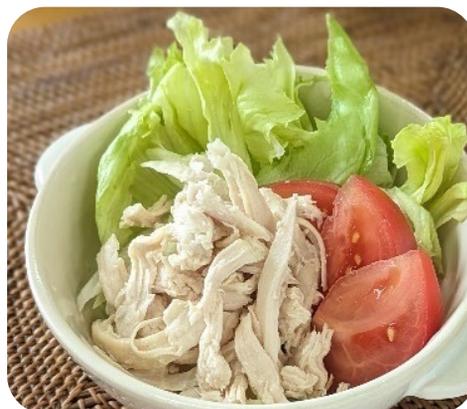
しっとり！サラダチキン

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 約5人分

- 鶏むね肉 …………… (1枚) 400g
- ローリエ …………… (2枚) 1g
- レタス …………… 250g
- トマト …………… 100g
- A さとう …………… (小さじ1) 3g
- 塩 …………… (小さじ2/3) 4g
- こしょう …………… 少々
- オリーブ油 …………… (大さじ1) 12g
- おろしにんにく …… (小さじ2) 12g



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		





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 ▶

