

～フレイル予防のための簡単レシピ～



R5.6.2

♪サバ缶のドライカレー

材料	3人分
サバ缶	200g
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1パック
にんにく	1かけ
カレー粉	大さじ1
★ケチャップ	大さじ2
★中濃ソース	大さじ1/2
★しょうゆ	小さじ1
塩、こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
ごはん	茶碗2杯分
ドライパセリ	少々

野菜：20g

<作り方>

- ①フライパンにサラダ油を中火で熱し、みじん切りにした玉ねぎ、にんにくを炒め、しんなりしたら石づきを切り落とし、小房に分けたしめじを加え、軽く炒める。
- ②カレー粉を加え、香りがでてきたら、サバ缶を汁ごと加え、★の調味料を加えて中火で5分程煮る。塩・こしょうで味をととのえる。
- ③器にごはんのよそって、②をのせ、お好みでドライパセリを散らす。



<1人分栄養価>

エネルギー459kcal たんぱく質 19.6g カルシウム110mg 塩分1.4g

♪かぼちゃとレーズンのミルク煮

材料	2人分
かぼちゃ	120g
干しぶどう	20g
牛乳	80cc
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/6

野菜：60g

<作り方>

- ①かぼちゃを3cm位の大きさに切り、鍋に入れ、レーズン、牛乳、砂糖、塩を加える。
- ②ふたをして、柔らかくなるまで弱火で煮る。



<1人分栄養価>

エネルギー118kcal たんぱく質 2.8g カルシウム 60mg 塩分 0.5g

♪豆腐のサラダ

材料	2人分
鶏ささ身	50g
塩	少々
酒	小さじ1
冷凍いんげん	40g
絹豆腐	100g
★マヨネーズ	小さじ1
★みそ	小さじ1
★マスタード	少々
レタス	10g
ミニトマト	20g

野菜：35g



<作り方>

- ①鶏ささみは、塩、酒を振ってレンジで加熱し火をとおり、冷めたら手で裂く。
- ②冷凍いんげんは、さっとゆで、斜め2～3cm長さに切る。
- ③豆腐は水切りし、★を和え、よく混ぜ、その中に①、②を加えてあえる。
- ④器にレタスをしき、③を盛り付け。ミニトマトを添える。

<1人分栄養価>

エネルギー 83kcal たんぱく質 9.6g カルシウム 54mg 塩分 0.5g

♪ヨーグルトドリンク

材料	2人分
牛乳	250cc
プレーンヨーグルト	125cc
砂糖	大さじ1

<作り方>

材料をすべて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。



<1人分栄養価>

エネルギー 131kcal たんぱく質 6.4g カルシウム 213mg 塩分 0.2g

<一食分 1人分栄養価>

エネルギー791kcal たんぱく質38.4g カルシウム437mg 塩分2.6g

野菜：115g摂取





簡単たんぱく質強化メニュー

～ フレイルを予防しましょう ～

令和5年11月28日

♪豚肉の味噌ヨーグルト焼き

材料	2人分
豚肉(生姜焼き用)	150g (4枚)
●ヨーグルト	大さじ2(30g)
●みそ	大さじ1 1/3(24g)
付け合わせ	
・パプリカ	40g
・アスパラ	40g
・しめじ	40g
油	少々

<作り方>

- ①豚肉をヨーグルト、みそを混ぜた調味液に30分から1時間程度漬けこむ。
- ②付け合わせの野菜、しめじは食べやすい大きさに切り、油少々を入れたフライパンで炒め、皿に取り出す。
- ③②のフライパンに汚れをふきとり、①を余分なたれを少しふきとり、焼く。

<1人分栄養価> エネルギー:178kcal
カルシウム:43mg

たんぱく質:19.9g
塩分:1.5g

脂質:8.5g

♪ブロッコリーのマスタード和え

材料	2人分
ブロッコリー	100g
厚揚げ	80g
★粒マスタード	小さじ1(6g)
★めんつゆ	小さじ1
★水	小さじ1

<作り方>

- ①ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ②厚揚げは食べやすい大きさに切り、フライパンで焼く。
- ③★を混ぜた調味液に①と②を和える。

<1人分栄養価> エネルギー:67kcal
カルシウム:102mg

たんぱく質:5.0g
塩分:0.3g

脂質:5.0g

♪かぼちゃとツナのサラダ

材料	2人分
かぼちゃ	120g
ツナ缶	30g
マヨネーズ	小さじ2(8g)
酢	小さじ1

*七味唐辛子 お好み

<作り方>

- ①かぼちゃは種とわたを取って、1cm角位に切り、レンジで2～3分加熱する。
- ②ボールに①を入れて、ツナ、マヨネーズ、酢を加えて混ぜる。
- ③皿に盛り付け、お好みで七味唐辛子をふる。

<1人分栄養価> エネルギー:70kcal たんぱく質:3.5g 脂質:4.0g
カルシウム:14mg 塩分:0.2g

♪かぶの豆乳スープ

材料	2人分
かぶ	30g(1個)
えのき	40g
水	150cc
★豆乳	150cc
★鶏ガラスープの素	小さじ1/2
★おろししょうが	小さじ1/2

<作り方>

- ①かぶは皮をむき、4等分に切る。
- ②えのきは石づきを除き、半分に切る。
- ③水とかぶ、えのきを火にかける。
かぶが柔らかくなったら、★、かぶの葉を入れる。

<1人分栄養価> エネルギー:61kcal たんぱく質:3.6g 脂質:2.8g
カルシウム:29mg 塩分:0.7g

ごはん100gを食べた場合

<1人一食分栄養価> エネルギー:533kcal たんぱく質:35.5g 脂質:20.6g
カルシウム:191mg 塩分:2.7g

ごはん150gを食べた場合

<1人一食分栄養価> エネルギー:612kcal たんぱく質:37.3g 脂質:20.8g
カルシウム:193mg 塩分:2.7g



災害時におすすめ！ポリ袋クッキング

★ごはん

材料	2人分
米	130g
水	200ml

<1人分エネルギー>
222kcal

<作り方>

- ①ポリ袋に材料を入れ、空気を抜き、上部を結ぶ。袋の中で15分浸水させる。
- ②水を張った鍋に皿を敷いて①を入れて中火にかける。沸騰後20分で火を止め、蓋をし、10分蒸らす。

★味噌汁

材料	1人分
大根	30g
人参	10g
小松菜	10g
水	150ml
だしの素	小さじ1/2
味噌	小さじ1

<1人分エネルギー>
16kcal

<作り方>

- ①大根をいちょう切り、人参を半月切りにし、小松菜は約3cmに切る。
- ②ポリ袋に①、水、だしの素、味噌を加え、空気を抜き、上部を結ぶ。
- ③鍋に皿を敷いてお湯を沸騰させ、①を入れて3分加熱する。

★リゾット

材料	1人分
米	65g
水	200g
コンビーフ	30g
トマト缶	大さじ3
玉ねぎ	30g
コンソメ	1/2個
オリーブ油	小さじ2

<1人分エネルギー>
390kcal

<作り方>

- ①ポリ袋に材料を入れ、空気を抜き、上部を結ぶ。
- ②水を張った鍋に皿を敷いて袋を入れ、中火にかける。沸騰後30分で火を止める。

★オムレツ

材料	1人分
卵	2個
キャベツ	50g
玉ねぎ	20g
トマト缶	大さじ2
コンソメ	1/2個

<1人分エネルギー>

166kcal

<作り方>

- ①ポリ袋に材料を入れ、混ぜ合わせる。空気を抜き、上部を結ぶ。
- ②鍋に皿を敷いてお湯を沸騰させ、袋を入れて約10分間加熱する。

★さば缶汁

材料	1人分
さば水煮缶	1/2缶
人参	25g
大根	30g
小松菜	25g
味噌	小さじ1
水	100ml

<1人分エネルギー>

184kcal

<作り方>

- ①人参、大根を薄めのちょう切り、小松菜は3cm幅に切る。さば水煮を軽くほぐす。
- ②ポリ袋にさば水煮（汁ごと）、野菜、味噌、水を入れて、ポリ袋の空気を抜いて、上の方で口を結ぶ。
- ③鍋の底に皿を敷き、水をいれて沸騰させ、ポリ袋をお湯の中に入れて蓋をし、約20分煮る。

★切り干し大根とツナ缶のサラダ

材料	1人分
切り干し大根	8g
乾燥わかめ	1g
戻し水	大さじ1
ツナ缶	1/4缶
コーン缶	40g
マヨネーズ	大さじ3/4
おろし生姜	小さじ1/2
白ごま	小さじ1

<1人分エネルギー>

122kcal

<作り方>

- ①ポリ袋に切り干し大根を入れ、袋の外からよくほぐす。乾燥わかめと戻し水を加えて袋を片手で握り、もう片方の手でもむ。
- ②①にツナ缶を加えて更になじませ、やわらかくマヨネーズ・おろし生姜を加え、よく揉む。
- ③②にコーンと白ごまを加え、混ぜ合わせる。

★ポテトサラダ

材料	1人分
じゃがりこ（サラダ）	1 / 4個
お湯	適量
卵	1個
マヨネーズ	適量

<1人分エネルギー>

189kcal

<作り方>

- ①卵を袋の中に割って入れ、下から揉む。空気を抜きながら袋の上部を縛る。卵を袋ごと鍋に入れて10分加熱する。
- ②じゃがりこの蓋を開けて7分目までお湯を入れ、蓋をする。
- ③じゃがりこの蓋を開けてスプーンで混ぜ、マッシュポテトにする。これを①に加えて揉む。

★ポトフ

材料	2人分
じゃがいも	1 / 2個
玉ねぎ	1 / 4個
キャベツ	1 / 4個
人参	1 / 6本
ツナ缶	1 / 2缶
コンソメ	1 / 2個
水	150ml

<1人分エネルギー>

98kcal

<作り方>

- ①野菜はそれぞれ皮をむき、サイコロ状に切る。
- ②ポリ袋の中に①、ツナ缶、コンソメ、水を入れ、空気を抜いて上の方で口を結ぶ。
- ③鍋の底に皿を敷き、水を入れて沸騰させ、②のポリ袋をお湯の中に入れて蓋をし、30分ほど煮る。

★蒸しパン

材料	2人分
ホットケーキミックス	50g
牛乳	50ml
油	大さじ1 / 2
レーズン	大さじ2

<1人分エネルギー>

185kcal

<作り方>

- ①ポリ袋にホットケーキミックス、牛乳、レーズン、油を入れ、ポリ袋の上から揉んで、混ぜ合わせる。
- ②袋の空気を抜き、口部分を縛る。
- ③鍋に皿を敷いてお湯を沸騰させ、10分加熱し、さらに裏返して10分加熱する。