

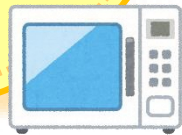
元気100歳!

フレイル予防
レシピ集
～パート2～



メニュー一覧

★は電子レンジを活用したメニューです。
加熱時間は600Wを基準として
しています。
様子を見ながら加熱してください。



電子レンジ 3

- 1 ★簡単 白和え
- 2 ★豚玉丼
- 3 ★ひじきと大豆とえのきのあえもの

キャベツ 4

- 1 キャベツと豆腐のお好み焼き風
- 2 ★キャベツともやし中華あえ
- 3 ★キャベツとツナのごまみそ蒸し
- 4 ★キャベツと豚肉のレンジ蒸し

かぼちゃ 4

- 1 かぼちゃとピーマンのにんにく炒め
- 2 塩麴でかぼちゃのきんぴら
- 3 ★かぼちゃのチーズ焼き
- 4 かぼちゃのそぼろあん

はくさい 5

- 1 ★はくさいと鶏ささみのごまあえ
- 2 はくさいとかにかまのサラダ
- 3 ★はくさいとたらレンジ蒸し
- 4 はくさいとさば缶の煮びたし
- 5 はくさいと納豆の卵とじ

だいこん 5

- 1 だいこんのうすくず煮
- 2 雪見汁
- 3 鶏肉とだいこんのみそ炒め
- 4 だいこんのきんぴら
- 5 打ち豆のなます

キャベツ
1

キャベツと豆腐のお好み焼き風



調理時間 15分

栄養成分 (1人分)

エネルギー	228cal
たんぱく質	10.4g
脂質	15.7g
炭水化物	11.2g
食塩相当量	0.9g

◎ポイント◎

中にチーズを入れても
おいしいです。

〔材料〕 4人分

キャベツ	300g	塩こしょう	少々
ベーコン	4枚	油	適量
絹ごし豆腐	1パック	ソース	適量
卵	2個	かつお節	適量
片栗粉	大さじ2		

(好みで青のりやマヨネーズなど)

〔作り方〕

- ① キャベツは粗みじん切りにし、塩もみして5分ほどおいたらさっと洗い水気を絞る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 豆腐は水気を切り、ボウルに入れて混ぜる。卵を溶いて加え、①と片栗粉、塩こしょうを加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を両面こんがり焼く。
- ④ ソース、かつお節をかける。

キャベツ
2

キャベツともやし中華あえ



調理時間 10分

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	71cal
たんぱく質	4.1g
脂質	3.0g
炭水化物	7.9g
食塩相当量	1.2g

◎ポイント◎
ハムやかまぼこでもOK
にんじんや水菜など
他の野菜を加えてもOK

〔材料〕 2人分

キャベツ	120g	砂糖	小さじ1
もやし	80g	しょうゆ	小さじ2
かに風味かまぼこ	30g	ごま油	小さじ1
		白いりごま	小さじ1

〔作り方〕

- ① キャベツはざく切りにする。
- ② キャベツともやしを茹でる。
- ③ かに風味かまぼこをほぐす。
- ④ 全ての材料と調味料をあえる。

◇電子レンジの場合◇

- ① 耐熱容器にもやし、ざく切りにしたキャベツの順にのせ、水小さじ1をかけてふんわりとラップをかけ、レンジで2分加熱し粗熱を取り水気を絞る。
- ② かに風味かまぼこをほぐす。
- ③ 全ての材料と調味料をあえる。

キャベツ
3

キャベツとツナのごまみそ蒸し



調理時間 10分

栄養成分 (1人分)

エネルギー	181cal
たんぱく質	9.6g
脂質	11.5g
炭水化物	9.9g
食塩相当量	1.0g

◎ポイント◎
こまつなでも
作れます。

〔材料〕 2人分

キャベツ	200g	みそ	小さじ2
ツナ缶	1缶	酒	大さじ1
		すりごま	大さじ1
		砂糖	大さじ1/2

〔作り方〕

- ① キャベツはざく切りにする。耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、レンジで2分加熱し、水気を切る。
- ② ツナと調味料をよく混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を耐熱容器に入れ軽く混ぜ、ふんわりラップをかけて、レンジで3分加熱する。



調理時間 15分

栄養成分（1人分）	
エネルギー	227cal
たんぱく質	17.0g
脂質	11.6g
炭水化物	11.8g
食塩相当量	1.1g

◎ポイント◎
さっぱりしていて
野菜とお肉がたっぷり
とれます。

〔材料〕 2人分

キャベツ	200g	ポン酢しょうゆ	適量
たまねぎ	100g	おろししょうが	適量
豚もも薄切り肉	150g		
酒	大さじ1		

〔作り方〕

- ① キャベツはざく切りに、たまねぎは薄切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器にキャベツ、たまねぎを盛った上に豚肉を並べ、酒を振る。
- ③ ラップをかけ、豚肉に火が通るまでレンジで約5分加熱する。
- ④ ポン酢しょうゆ、おろししょうがを合わせ、つけだれを作る。

はくさいと鶏ささみのごまあえ



1



調理時間 15分

栄養成分 (1人分)

エネルギー	155cal
たんぱく質	13.3g
脂質	6.2g
炭水化物	10.2g
食塩相当量	0.7g

◎ポイント◎
加熱することで
たくさんの野菜を
食べられます。

〔材料〕 2人分

はくさい	150g
ほうれんそう	80g
鶏ささみ	2本
酒	大さじ1

A

酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
白すりごま	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

〔作り方〕

- ① はくさいは葉の部分は3cm、茎の部分は1cmに切る。ほうれんそうは根元を切り落とし3cm幅に切る。
- ② 沸騰した湯に塩を入れ、白菜を1分茹で、ざるにあげ水気を切る。
- ③ 同じ鍋にほうれんそうを入れ30秒ほど茹でたら水にさらし、水気を切る。
- ④ 鶏ささみは耐熱容器に入れ、酒を回し入れ、ふんわりとラップをかけレンジで2分30秒ほど加熱する。粗熱が取れたら手で裂く。
- ⑤ Aの調味料と材料を混ぜ合わせる。

はくさい 2 はくさいとかにかまのサラダ



調理時間 10分

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	69cal
たんぱく質	2.8g
脂質	4.7g
炭水化物	4.6g
食塩相当量	0.6g

◎ポイント◎
マヨネーズを
ドレッシングに
変えてもおいしいです。

〔材料〕 2人分			
はくさい	200g	マヨネーズ	大さじ1
かに風味かまぼこ	30g	塩こしょう	少々

〔作り方〕

- ① はくさいは半分に切り1cm幅に切って茹で、ざるにあげて冷めたら水気を絞る。
- ② かに風味かまぼこはほぐす。
- ③ 材料をマヨネーズと塩こしょうであえる。

はくさい
3

はくさいとたららのレンジ蒸し



調理時間 15分

栄養成分（1人分）	
エネルギー	223cal
たんぱく質	16.3g
脂質	15.0g
炭水化物	6.1g
食塩相当量	0.7g

◎ポイント◎
バターの香りが
食欲をそそります。

〔材料〕 2人分

たら	2切れ	酒	小さじ2
はくさい	160g	こしょう	少々
えのきたけ	1袋	バター	20g
ベーコン	2枚		

〔作り方〕

- ① はくさいは食べやすい大きさに切る。えのきたけは3等分にする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 深さのある耐熱容器にはくさい、その上にたららをのせ、酒とこしょうをふる。その上にえのきたけ、ベーコン、小さく切ったバターをのせる。
- ③ ふんわりとラップをかけ、レンジで3分加熱する。
- ④ 一度取り出し、再度ラップをかけなおし、1分加熱する。

はくさい
4

はくさいとさば缶の煮びたし



調理時間 15分

栄養成分 (1人分)

エネルギー	201cal
たんぱく質	19.2g
脂質	9.3g
炭水化物	6.1g
食塩相当量	1.2g

◎ポイント◎
だし汁いらずで
手軽に作れます！

〔材料〕 2人分

はくさい	300g	水	1/2カップ
さば水煮缶	1缶	しょうゆ	小さじ1
		酒	大さじ2

〔作り方〕

- ① はくさいは3cm幅の食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に白菜とさば水煮を缶汁ごと入れて、水、しょうゆ、酒を加えて中火で煮立てる。
- ③ ふたをして途中で一度混ぜて、7分ほど煮る。

はくさい
5

はくさいと納豆の卵とじ



調理時間 15分

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	171cal
たんぱく質	13.7g
脂質	9.3g
炭水化物	7.9g
食塩相当量	0.8g

◎ポイント◎
ごはんの上にかけても
おいしいです。

〔材料〕 2人分

はくさい	100g	めんつゆ	大さじ2
卵	2個	(ストレート)	
納豆	1パック	水	100ml
		葉ねぎ	適量

〔作り方〕

- ① はくさいは2cm幅に切る。葉ねぎは刻む。
- ② フライパンに、めんつゆ、水を入れて煮立たせ、はくさいを加えて中火で煮立たせ、ふたをして弱火で5分煮る。
- ③ 納豆を加えて混ぜ煮立たせたら、溶き卵を回し入れてふたをして1分煮る。
- ④ 最後に葉ねぎをちらす。

レンジ
1

簡単 白和え



調理時間 10分

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	103cal
たんぱく質	7.8g
脂質	4.5g
炭水化物	8.3g
食塩相当量	1.0g

◎ポイント◎
豆腐はペーパー等で
しっかり水切りするこ
とでおいしくなります。

〔材料〕 2人分

木綿豆腐	200g	しょうゆ	小さじ2
にんじん	40g	砂糖	小さじ2
しいたけ	2枚		
さやいんげん	2本		
白いりごま	少々		

〔作り方〕

- ① にんじんは皮をむき、せん切り、しいたけはうす切り、さやいんげんは斜め細切りにする。
- ② 耐熱容器に①を入れ、ふんわりラップをかけ2分加熱する。
- ③ 火が通ったら、水切りした豆腐としょうゆ、砂糖を加える。フォークなどで、豆腐をつぶしながら、よく混ぜ合わせる。
- ④ 最後に白ごまをふる。

レンジ
2

豚玉丼



調理時間 10分

栄養成分 (1人分)

エネルギー	467cal
たんぱく質	18.1g
脂質	14.7g
炭水化物	61.1g
食塩相当量	0.8g

◎ポイント◎

卵を入れた後は加熱しすぎないようにするとふわふわに！

〔材料〕 2人分

ごはん	300g	めんつゆ	大さじ2
豚もも薄切り肉	80g(4枚)	(ストレート)	
たまねぎ	80g	水	大さじ1
卵	2個	七味唐辛子	適量

〔作り方〕

- ① たまねぎを薄切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器にめんつゆと水を混ぜる。たまねぎ、豚肉を混ぜ入れ、ふんわりラップをかけレンジで2分加熱する。
- ③ 一度取り出し、混ぜ合わせる。溶き卵を回し入れ、レンジで1分30秒加熱する。
- ④ 器にごはんを盛り、③をのせる。

レンジ
3

ひじきと大豆とえのきの あえもの



調理時間 10分

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	49cal
たんぱく質	3.9g
脂質	1.4g
炭水化物	7.4g
食塩相当量	1.0g

◎ポイント◎
ひじきを使った料理が
広がります。

〔材料〕 2人分

ひじき(乾燥)	7g	A	砂糖	小さじ1
えのきたけ	1/2袋		酢	大さじ1
こまつな	20g		しょうゆ	大さじ1/2
大豆(水煮)	40g			

〔作り方〕

- ① ひじきは水に5分ほど水につけて戻し、水気を切っておく。
- ② えのきとこまつなは長さ2~3cmに切る。
- ③ 材料を合わせて耐熱容器に入れ、ラップをかけレンジで約1分加熱する。
- ④ ボウルに、Aを混ぜ合わせ、③と大豆(水煮)を加えてあえる。

かぼちゃ
1

かぼちゃとピーマンの にんにく炒め



調理時間 10分

栄養成分 (1人分)

エネルギー	119cal
たんぱく質	2.8g
脂質	6.6g
炭水化物	12.8g
食塩相当量	0.5g

◎ポイント◎

かぼちゃの代わりに
じゃがいもでも
作れます。

〔材料〕 2人分

かぼちゃ	100g	にんにく	1/2個
ピーマン	1個	赤唐辛子	1/2本
しめじ	30g	油	大さじ1/2
ベーコン	1枚	塩こしょう	少々

〔作り方〕

- ① かぼちゃ、ピーマンは細切りにする。にんにくはみじん切りにし、しめじは石づきを除き小房に分ける。ベーコンは2cm幅に切る。赤唐辛子は種を除き、輪切りにする。
- ② フライパンに油、にんにく、赤唐辛子、かぼちゃを入れ弱火にかける。にんにくの香りが立ったらしめじ、ベーコンを加える。ピーマンを加え炒め合わせる。塩こしょうで味を調える。

かぼちゃ
2

塩麴でかぼちゃのきんぴら



調理時間 10分

栄養成分 (1人分)

エネルギー	213cal
たんぱく質	5.0g
脂質	13.3g
炭水化物	17.8g
食塩相当量	1.0g

◎ポイント◎
塩麴で一味違う
きんぴらに!

〔材料〕 2人分

かぼちゃ	120g	塩麴	小さじ1
さつまいも	2枚	こしょう	少々
油	大さじ2		

〔作り方〕

- ① かぼちゃ、さつまいもは細切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、かぼちゃを中火で2~3分炒める。さつまいもを加え炒める。
- ③ こしょうをふり、塩麴を加えて炒め合わせる。

かぼちゃ
3

かぼちゃのチーズ焼き



調理時間 15分

栄養成分（1人分）	
エネルギー	323cal
たんぱく質	23.4g
脂質	18.0g
炭水化物	15.0g
食塩相当量	1.1g

◎ポイント◎
かぼちゃをレンジで加熱することで時短になります。

〔材料〕 2人分

かぼちゃ	120g	ピザ用チーズ	60g
鶏もも肉	160g	油	大さじ1
たまねぎ	50g	塩こしょう	少々

〔作り方〕

- ① かぼちゃは小さめの角切りにし、レンジで3分ほど加熱する。鶏肉は小さめの一口大に切り、塩こしょうをふる。たまねぎは薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、鶏肉の色が変わるまで両面焼く。
- ③ かぼちゃとたまねぎを加えて炒め、たまねぎがしんなりしてきたら、ピザ用チーズを上にはらき、ふたをする。弱火にして、チーズが溶けるまで加熱する。

かぼちゃのそぼろあん



調理時間 15分

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	261cal
たんぱく質	7.8g
脂質	11.4g
炭水化物	29.4g
食塩相当量	2.0g

◎ポイント◎
とろみをつけることで
食べやすくなります。

〔材料〕 2人分

かぼちゃ	160g	砂糖	大さじ1・1/2
豚ひき肉	60g	みりん	大さじ1
しょうが	10g	しょうゆ	大さじ1・1/2
油	大さじ1	水溶き片栗粉	適量

〔作り方〕

- ① かぼちゃは、3~4cmの角切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋に油をひき、かぼちゃを炒め、全体に油が回ったらひき肉としょうがを加え、肉がパラパラになるまで炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、かぶるくらいまで水（目安100ml）を入れ、沸騰したら中火にして砂糖、みりんを入れ5分くらい煮る。アクが出たら取り除く。
- ④ しょうゆを加え、煮汁が半分くらいになるまで煮て、水溶き片栗粉を加え軽く混ぜる。

だいこん
1

だいにんのうすくず煮



調理時間 15分

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	90cal
たんぱく質	5.7g
脂質	3.2g
炭水化物	9.2g
食塩相当量	1.4g

◎ポイント◎
厚揚げやちくわなどを加えてもよいです。

〔材料〕 2人分

だいこん	150g	だし汁	300ml
にんじん	20g	塩、しょうゆ	各小さじ1/3
しめじ	20g	みりん	小さじ1
おろししょうが	小さじ1	片栗粉	小さじ1
鶏ひき肉	50g	大根葉	適量

〔作り方〕

- ① だいこんは2cm角に切り、にんじんはいちょう切り、しめじは石づきを除き小房に分けておく。
- ② だし汁に①とおろししょうがを入れて煮立ったら火を弱めて5～6分煮て、塩とみりんを加える。
- ③ 鶏ひき肉を加えて、ほぐしたらアクをとり野菜がやわらかくなるまで煮る。しょうゆを加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に盛り、あらかじめ茹でて刻んでおいた大根の葉を散らす。

だいこん
2

雪見汁



調理時間 15分

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	69cal
たんぱく質	4.3g
脂質	2.4g
炭水化物	7.8g
食塩相当量	0.9g

◎ポイント◎
だいこんおろしを
加えることで
体が温まります！

〔材料〕 2人分

だいこん	120g	しょうゆ	小さじ1
豚もも薄切り肉	30g	酒	小さじ1/2
にんじん	20g	みりん	小さじ1/2
長ねぎ	20g	塩	少々
えのきたけ	20g	だし汁	300ml
水菜	15g		

〔作り方〕

- ① だいこんはすりおろす。
- ② にんじんは短冊、長ねぎは小口、えのきたけは2等分、水菜は3cmの長さに切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ だし汁ににんじん、豚肉、えのきたけを入れて煮る。
- ④ 調味料を加えて、長ねぎを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 煮立ったらだいこんおろしと水菜を加え、ひと煮立ちする。

だいこん
3

鶏肉とだいにんのみそ炒め



調理時間 15分

栄養成分 (1人分)

エネルギー	136cal
たんぱく質	15.9g
脂質	3.7g
炭水化物	9.1g
食塩相当量	1.0g

◎ポイント◎

だいこんの代わりに
なすでもOK

〔材料〕 2人分

鶏むね肉 (皮なし)	120g	こまつな	40g
A [塩	少々	しめじ	40g
酒	小さじ1/2	B [みそ	小さじ2
片栗粉	小さじ1	砂糖	大さじ1/2
[だいこん	120g	酒	大さじ1/2
塩	少々	ごま油	小さじ1

〔作り方〕

- ① だいこんは5mmの厚さのいちょう切りにし塩をふって混ぜ、20～30分おき、しんなりとしたら水気を絞る。こまつなは2cm位の長さで切ってさっと茹でておく。しめじはほぐしておく。
- ② 鶏肉は、一口大で5～6mm幅のそぎ切りにして、Aの調味料をもみ込み、片栗粉を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②の鶏肉を並べて焼き付ける。両面焼いたら、だいこんを加えてさっと炒める。混ぜ合わせたBとしめじを加えて全体がなじむまで炒め合わせる。最後にこまつなを加えてさらに炒める。

だいこんのきんぴら



調理時間 10分

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	113cal
たんぱく質	2.7g
脂質	6.6g
炭水化物	9.3g
食塩相当量	1.2g

◎ポイント◎
だいこんの歯ごたえがあり、冷めてもおいしいです。

〔材料〕 2人分

だいこん	80g	A	しょうゆ	小さじ2
にんじん	40g		砂糖	小さじ1
さつま揚げ	1枚		みりん	小さじ1
ごま油	大さじ1		酒	小さじ2

〔作り方〕

- ① だいこんとさつま揚げは少し太めの千切り、人参は千切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ熱し、①を入れて油がなじむまで、中火で炒める。
- ③ Aを加えて、汁気がなくなるまで炒める。

だいこん
5

打ち豆のなます



調理時間 10分

栄養成分 (1人分)

エネルギー	54cal
たんぱく質	2.8g
脂質	1.0g
炭水化物	9.2g
食塩相当量	0.2g

◎ポイント◎

だいこんのおろし汁で
打ち豆を煮ることで
うま味が増します。

〔材料〕 2人分

だいこん	100g	かまぼこ	15g
打ち豆	8g	砂糖	大さじ1
きゅうり	30g	酢	大さじ1

〔作り方〕

- ① だいこんは皮をむいてすりおろし、おろし汁で打ち豆を煮る。
- ② きゅうりは小口切りにし、さっと茹でて冷ます。
- ③ かまぼこは、ピンクのところが出るように細く切り、さっと茹でて冷ます。
- ④ ボウルに①、②、③を入れ、砂糖、酢で味つけをして混ぜる。

**1食分の目安です。
参考にしてください。**

栄養成分（1人分）	
エネルギー	663cal
たんぱく質	27.2g
脂質	24.5g
炭水化物	82.4g
食塩相当量	2.1g

<かぼちゃ1>

かぼちゃとピーマンのんにく炒め



<はくさい3>

はくさいとたらのレンジ蒸し



ごはん 150g



<だいこん2>

雪見汁

作成：令和2年3月
佐渡市 高齢福祉課
市民生活課