

元気100歳!


フレイル予防  
レシピ集  
～パート3～




# メニュー一覧

パート3は、夏野菜を取り入れた、食欲がない時にもおすすめの食べやすい料理です！

| なす | 4               |
|----|-----------------|
| 1  | ★なすとささみの梅そうめん   |
| 2  | なすとベーコンのケチャップ炒め |
| 3  | なすと鶏肉の煮物        |
| 4  | ★無限なす           |



| トマト | 4             |
|-----|---------------|
| 1   | トマトと卵のスープ     |
| 2   | さば缶とトマトのパスタ   |
| 3   | 鶏肉のトマト煮       |
| 4   | あじのソテー トマトソース |



| ピーマン | 5               |
|------|-----------------|
| 1    | ピーマンの佃煮         |
| 2    | ピーマンと豚肉のトマト煮    |
| 3    | ★ピーマンのおかかあえ     |
| 4    | ピーマンと卵の炒めもの     |
| 5    | 豚肉とピーマンとなすのみそ炒め |



| 電子レンジ | 2         |
|-------|-----------|
| 1     | ★高野豆腐の煮物  |
| 2     | ★鶏肉の照り焼き風 |

| その他 | 2        |
|-----|----------|
| 1   | もずく卵     |
| 2   | なめらかコロッケ |

のみこみやすい  
おすすめレシピ

★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。



なす  
1

# なすとささみの梅そうめん



調理時間 20分

|            |         |
|------------|---------|
| 栄養成分 (1人分) |         |
| エネルギー      | 395kcal |
| たんぱく質      | 18.6g   |
| 脂質         | 5.3g    |
| 炭水化物       | 62.7g   |
| 食塩相当量      | 5.1g    |

◎ポイント◎  
鶏ささみで  
たんぱく質アップ。  
梅と大葉でさっぱり。

〔材料〕 2人分

|      |      |
|------|------|
| そうめん | 150g |
| なす   | 150g |
| 鶏ささみ | 80g  |
| 酒    | 大さじ1 |
| 大葉   | 5枚   |

|                |      |
|----------------|------|
| 《梅だれ》          |      |
| 梅干し            | 4g   |
| めんつゆ<br>(3倍濃縮) | 大さじ2 |
| 水              | 大さじ4 |
| ごま油            | 小さじ2 |

〔作り方〕

- ① なすを半分に切ってラップで包み、電子レンジで2分30秒加熱する。粗熱が取れたら食べやすい大きさにさく。
- ② 鶏ささみは筋を取って耐熱容器に入れ、酒をかけてラップをし電子レンジで2分30秒加熱する。食べやすい大きさにさく。
- ③ 梅干しの種を取って実をほぐし、Aを混ぜて梅だれを作る。
- ④ 大葉をせん切りにする。
- ⑤ そうめんを袋の表示どおりに茹でて洗い、水気を切る。
- ⑥ 器にそうめん、ささみ、なす、大葉を盛り、梅だれをかける。

なす  
2

# なすとベーコンの ケチャップ炒め



調理時間 15分

|            |         |
|------------|---------|
| 栄養成分 (1人分) |         |
| エネルギー      | 243kcal |
| たんぱく質      | 4.3g    |
| 脂質         | 19.9g   |
| 炭水化物       | 11.9g   |
| 食塩相当量      | 1.0g    |

◎ポイント◎  
にんにくの香りが  
食欲をそそります。

## 〔材料〕 2人分

|       |      |          |      |
|-------|------|----------|------|
| なす    | 150g | 油        | 大さじ2 |
| ベーコン  | 4枚   | トマトケチャップ | 大さじ2 |
| ミニトマト | 6個   | 塩こしょう    | 少々   |
| にんにく  | 1/2片 |          |      |

## 〔作り方〕

- ① なすは8mm厚さの輪切り、ベーコンは太めの短冊切りにし、ミニトマトはへたを取り半分に切る。
- ② にんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにくを入れて弱火で炒め、かりっとさせて取り出す。
- ④ なす、ベーコン、ミニトマトを順番に入れて中火で炒め、トマトケチャップと塩こしょうを加える。



## なすと鶏肉の煮物



調理時間 25分

| 栄養成分 (1人分) |         |
|------------|---------|
| エネルギー      | 256kcal |
| たんぱく質      | 22.6g   |
| 脂質         | 11.7g   |
| 炭水化物       | 14.3g   |
| 食塩相当量      | 1.6g    |

◎ポイント◎  
なすに鶏肉とみその  
うま味がしみます。

### 〔材料〕 2人分

|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| なす   | 250g | だし汁  | 2カップ |
| にんじん | 60g  | みそ   | 大さじ1 |
| 鶏もも肉 | 200g | 砂糖   | 小さじ2 |
| 油    | 大さじ1 | しょうゆ | 少々   |

### 〔作り方〕

- ① なすは2cm厚さの輪切りにする。にんじんは乱切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉を中火で炒め、火が通ったらなすとにんじんを加えて炒める。だし汁を加えて煮立て、アクをとり、ふたをして中火で煮る。
- ③ にんじんがやわらかくなったら調味料を加え、煮汁が半分位になるまで煮る。

なす  
4

# 無限なす



調理時間 10分

|            |         |
|------------|---------|
| 栄養成分 (1人分) |         |
| エネルギー      | 140kcal |
| たんぱく質      | 7.8g    |
| 脂質         | 10.0g   |
| 炭水化物       | 5.2g    |
| 食塩相当量      | 1.2g    |

◎ポイント◎  
ツナ缶は水煮と油漬け  
どちらでもよいです。

〔材料〕 2人分

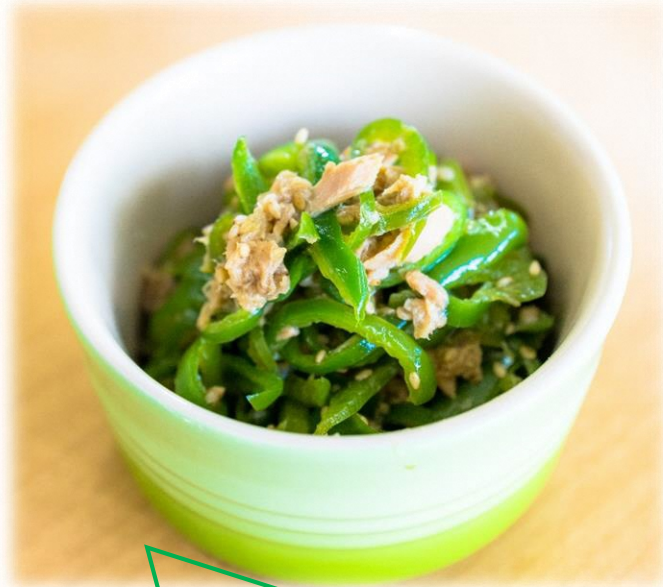
|     |          |        |    |
|-----|----------|--------|----|
| なす  | 150g     | かつお節   | 適量 |
| ツナ缶 | 1缶       | 白いりごま  | 適量 |
| A   | ごま油      | 小さじ1   |    |
|     | 鶏がらスープの素 | 小さじ1/2 |    |
|     | ポン酢しょうゆ  | 小さじ1   |    |
|     | 砂糖       | ひとつまみ  |    |

〔作り方〕

- ① なすは細切りにする。ツナは汁気をきっておく。
- ② 耐熱容器に①とAを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ラップをかけ、電子レンジで4分30秒加熱し、混ぜ合わせる。
- ④ 盛り付けて、かつお節と白ごまをふる。

ピーマン  
1

# ピーマンの佃煮



調理時間 10分

|            |         |
|------------|---------|
| 栄養成分 (1人分) |         |
| エネルギー      | 151kcal |
| たんぱく質      | 8.0g    |
| 脂質         | 10.2g   |
| 炭水化物       | 8.0g    |
| 食塩相当量      | 0.7g    |

◎ポイント◎  
きのこと類を加えても  
おいしいです。

〔材料〕 2人分

ピーマン 150g  
ツナ缶 1缶

砂糖 小さじ2  
しょうゆ 小さじ1  
おろししょうが 少々  
白いりごま 大さじ1

〔作り方〕

- ① ピーマンは細切りにする。
- ② フライパンにツナを汁ごと入れ熱し、ピーマンを加えて炒める。
- ③ 砂糖、しょうゆ、しょうがを加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ④ ごまを加えて混ぜる。

ピーマン  
2

# ピーマンと豚肉のトマト煮



調理時間 10分

|            |         |
|------------|---------|
| 栄養成分 (1人分) |         |
| エネルギー      | 324kcal |
| たんぱく質      | 22.1g   |
| 脂質         | 19.6g   |
| 炭水化物       | 14.3g   |
| 食塩相当量      | 1.1g    |

◎ポイント◎  
生のトマトでも  
作れます。  
なすを入れても  
よいです。

〔材料〕 2人分

|         |      |        |        |
|---------|------|--------|--------|
| ピーマン    | 120g | トマト水煮缶 | 1缶     |
| たまねぎ    | 50g  | 水      | 100ml  |
| 豚もも薄切り肉 | 200g | 塩      | 小さじ1/3 |
| 油       | 小さじ2 | こしょう   | 少々     |

〔作り方〕

- ① ピーマンは乱切りにする。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 フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、たまねぎを加えて炒める。
- ③ ピーマンを加えさっと炒め、トマト缶と水を加え弱火で煮る。
- ④ 塩こしょうで味を調える。



ピーマン  
3

# ピーマンのおかかあえ



調理時間 10分

|            |        |
|------------|--------|
| 栄養成分 (1人分) |        |
| エネルギー      | 49kcal |
| たんぱく質      | 4.4g   |
| 脂質         | 0.6g   |
| 炭水化物       | 7.1g   |
| 食塩相当量      | 1.3g   |

◎ポイント◎  
ちくわをちりめんじゃこに代えるとカルシウムがとれます。

〔材料〕 2人分

|      |      |
|------|------|
| ピーマン | 150g |
| ちくわ  | 2本   |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| かつお節 | 少々   |

〔作り方〕

- ① ピーマンは乱切り、ちくわは薄く斜め切りにする。
- ② 耐熱容器にピーマンを入れ、電子レンジで2～3分加熱する。
- ③ ちくわとしょうゆ、かつお節を加えあえる。

# ピーマンと卵の炒めもの



調理時間 10分

|            |        |
|------------|--------|
| 栄養成分 (1人分) |        |
| エネルギー      | 72kcal |
| たんぱく質      | 4.0g   |
| 脂質         | 3.8g   |
| 炭水化物       | 5.7g   |
| 食塩相当量      | 0.5g   |

◎ポイント◎  
卵の代わりに肉や  
かまぼこ等でもOK

## 〔材料〕 2人分

|      |      |
|------|------|
| ピーマン | 150g |
| 卵    | 1個   |
| 油    | 少々   |
| 砂糖   | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |

## 〔作り方〕

- ① ピーマンは細切りにする。卵を溶きほぐす。
- ② フライパンに油を熱し、ピーマンを炒め、砂糖、しょうゆを加える。
- ③ 溶き卵を加え、炒め合わせる。

ピーマン  
5

## 豚肉とピーマンとなすの みそ炒め



調理時間 15分

|            |         |
|------------|---------|
| 栄養成分 (1人分) |         |
| エネルギー      | 168kcal |
| たんぱく質      | 9.0g    |
| 脂質         | 10.4g   |
| 炭水化物       | 8.1g    |
| 食塩相当量      | 0.7g    |

◎ポイント◎  
豚肉を鶏肉に代えても  
おいしいです。

### 〔材料〕 2人分

|         |      |    |      |
|---------|------|----|------|
| 豚もも薄切り肉 | 80g  | 砂糖 | 大さじ1 |
| ピーマン    | 30g  | みそ | 小さじ2 |
| なす      | 50g  | 酒  | 小さじ1 |
| 油       | 小さじ2 |    |      |

### 〔作り方〕

- ① 豚肉、ピーマン、なすを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、ピーマンとなすを加え炒める。
- ③ 調味料を加え、炒め合わせる。

トマト  
1

# トマトと卵のスープ



調理時間 15分

|            |         |
|------------|---------|
| 栄養成分 (1人分) |         |
| エネルギー      | 100kcal |
| たんぱく質      | 7.1g    |
| 脂質         | 5.3g    |
| 炭水化物       | 5.8g    |
| 食塩相当量      | 0.9g    |

◎ポイント◎  
鶏がらスープの素の代わりにコンソメでも作れます。

## 〔材料〕 2人分

|      |      |          |        |
|------|------|----------|--------|
| トマト  | 100g | 鶏がらスープの素 | 小さじ1/2 |
| たまねぎ | 60g  | 水        | 400ml  |
| 卵    | 2個   | しょうゆ     | 小さじ1/2 |

## 〔作り方〕

- ① トマトは一口大の乱切りにする。たまねぎは薄切りにする。卵を溶きほぐす。
- ② 鍋に鶏がらスープの素と水を入れ火にかけて、トマトとたまねぎを加える。
- ③ ひと煮したら、溶き卵を回し入れ、しょうゆで味を調える。



トマト  
2

# さば缶とトマトのパスタ



調理時間  
30分

|            |         |
|------------|---------|
| 栄養成分 (1人分) |         |
| エネルギー      | 483kcal |
| たんぱく質      | 28.0g   |
| 脂質         | 17.4g   |
| 炭水化物       | 49.4g   |
| 食塩相当量      | 1.1g    |

◎ポイント◎  
油はオリーブ油を使うと香りがよくなります。  
粉チーズをかけてもおいしいです。

スパゲッティの代わりにうどんやそうめんでも作れます。

## 〔材料〕 2人分

|       |      |        |      |
|-------|------|--------|------|
| さば水煮缶 | 1缶   | スパゲッティ | 120g |
| トマト   | 200g | 油      | 大さじ1 |
| 大葉    | 5枚   | 塩こしょう  | 少々   |

## 〔作り方〕

- ① トマトは1cmの角切り、大葉はせん切りにする。さばの水煮缶は汁気を切って、ほぐしておく。
- ② スパゲッティは袋の表示どおりに茹でる。
- ③ スパゲッティにさば缶とトマト、油を混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調える。大葉を散らす。

トマト  
3

# 鶏肉のトマト煮



調理時間 20分

|            |         |
|------------|---------|
| 栄養成分 (1人分) |         |
| エネルギー      | 231kcal |
| たんぱく質      | 21.3g   |
| 脂質         | 7.4g    |
| 炭水化物       | 17.1g   |
| 食塩相当量      | 1.3g    |

◎ポイント◎  
トマトは缶詰を使って  
もおいしいです。

## 〔材料〕 2人分

|       |      |       |      |
|-------|------|-------|------|
| 鶏もも肉  | 200g | トマト   | 200g |
| 塩こしょう | 少々   | 油     | 適量   |
| 片栗粉   | 適量   | 酒     | 大さじ2 |
| たまねぎ  | 150g | 水     | 50ml |
| しめじ   | 40g  | コンソメ  | 1個   |
| にんにく  | 1片   | 塩こしょう | 少々   |

## 〔作り方〕

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす。たまねぎは薄切りにし、しめじは小房に分けておく。にんにくはみじん切りにする。トマトは小さめの乱切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、にんにくを焦げないように弱火で香りが出るまで炒める。鶏肉を皮の方から焼き、両面に焼き色をつける。
- ③ ②にたまねぎ、しめじ、トマトを加え少ししんなりしたら、酒、水、コンソメを加える。沸騰したら、中火～弱火で煮込み、途中かき混ぜて、水分を飛ばす。塩こしょうで味を調える。

トマト  
4

# あじのソテー トマトソース



調理時間 20分

|            |         |
|------------|---------|
| 栄養成分 (1人分) |         |
| エネルギー      | 218kcal |
| たんぱく質      | 12.7g   |
| 脂質         | 14.9g   |
| 炭水化物       | 7.2g    |
| 食塩相当量      | 0.7g    |

◎ポイント◎  
トマトソースは、さば  
等の魚、肉や他の料理  
にも合います。

## 〔材料〕 2人分

|            |        |
|------------|--------|
| あじ (3枚おろし) | 2尾分    |
| 塩          | 小さじ1/3 |
| こしょう       | 少々     |
| 小麦粉        | 適量     |
| 油          | 大さじ1   |

## 《トマトソース》

|       |        |
|-------|--------|
| トマト   | 100g   |
| 長ねぎ   | 20g    |
| 油     | 大さじ1   |
| 酢     | 大さじ1/2 |
| 塩こしょう | 少々     |

## 〔作り方〕

- ① トマトは1cm角に切る。長ねぎはみじん切りにする。あじは焼く直前に塩こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、あじを皮目を下にして並べる。へらで軽く押さえながら、皮目がカリッとするまで3~4分焼く。上下返して弱めの中火にし、火が通るまで2~3分焼き、器に盛る。
- ③ フライパンをペーパータオルで拭き、油を入れて長ねぎを炒める。しんなりしたらトマトを加え、さっと炒める。火を止め、酢、塩こしょうを加えて混ぜ、②にかける。

レンジ  
1

# 高野豆腐の煮物



調理時間 20分

|            |         |
|------------|---------|
| 栄養成分 (1人分) |         |
| エネルギー      | 160kcal |
| たんぱく質      | 12.2g   |
| 脂質         | 6.2g    |
| 炭水化物       | 13.3g   |
| 食塩相当量      | 1.6g    |

◎ポイント◎  
調理道具が少なく、  
手軽に煮物が作れます。

## 〔材料〕 2人分

|      |       |        |      |
|------|-------|--------|------|
| 高野豆腐 | 35g   | しょうゆ   | 大さじ1 |
| 砂糖   | 大さじ1  | みりん    | 大さじ1 |
| 水    | 200ml | もやし    | 100g |
| かつお節 | 小1パック | チンゲンサイ | 200g |

## 〔作り方〕

- ① 耐熱容器に乾燥したままの高野豆腐を入れて、ひたひたになるくらいの水（分量外）を加えて電子レンジで1分加熱する。
- ② 水は捨てて、高野豆腐の粗熱を取り、軽く水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ③ 再び耐熱容器に高野豆腐を入れ、砂糖と水、かつお節を加え、軽くラップをし、電子レンジで3分加熱する。
- ④ しょうゆ、みりん、もやし、3cmに切ったチンゲンサイを加え、ラップをし、電子レンジで3分加熱する。



レンジ  
2

# 鶏肉の照り焼き風



調理時間 15分

|            |         |
|------------|---------|
| 栄養成分 (1人分) |         |
| エネルギー      | 256kcal |
| たんぱく質      | 18.0g   |
| 脂質         | 14.2g   |
| 炭水化物       | 10.2g   |
| 食塩相当量      | 2.8g    |

◎ポイント◎  
手軽に作れ、しっとり  
とできあがります。

〔材料〕 2人分

|      |      |
|------|------|
| 鶏もも肉 | 200g |
| A    |      |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| みりん  | 大さじ1 |
| 砂糖   | 大さじ1 |

〔作り方〕

- ① 鶏肉の全体にフォークで穴を開ける。
- ② ビニール袋に鶏肉、合わせたAを入れ、よくもみこんで10分程度おく。
- ③ 耐熱皿に鶏肉の皮目を下にして入れる。
- ④ つけ汁を大さじ1程度かけ、ラップをして電子レンジで3～4分加熱する。一度取り出し、裏返して3分加熱する。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り分ける。

その他  
1

# もずく卵



調理時間 15分

|            |         |
|------------|---------|
| 栄養成分 (1人分) |         |
| エネルギー      | 113kcal |
| たんぱく質      | 6.5g    |
| 脂質         | 7.2g    |
| 炭水化物       | 4.4g    |
| 食塩相当量      | 0.8g    |

◎ポイント◎  
自然のとろみがつき  
食べやすくなります。

〔材料〕 2人分

|             |     |
|-------------|-----|
| 卵           | 2個  |
| 味付もずく酢 (市販) | 60g |
| 油           | 適量  |

3個パックで販売されている  
1パックが大体60gです。

〔作り方〕

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、味付もずく酢を汁ごと入れてよく混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、①を流し入れ、卵焼きを作る。
- ③ 食べやすい大きさに切る。

※卵焼きにするのが難しい場合は、スクランブルエッグやオムレツにしてもよいです。

その他  
2

## なめらかコロッケ



調理時間 20分

|            |         |
|------------|---------|
| 栄養成分 (1人分) |         |
| エネルギー      | 139kcal |
| たんぱく質      | 5.8g    |
| 脂質         | 4.8g    |
| 炭水化物       | 18.6g   |
| 食塩相当量      | 0.5g    |

◎ポイント◎  
さといもを加えることでなめらかに、パン粉を細かくすることでのどにひっかかりにくくなります。

〔材料〕 2人分

|       |      |            |     |
|-------|------|------------|-----|
| じゃがいも | 100g | ツナ缶        | 40g |
| さといも  | 100g | 塩こしょう      | 少々  |
| パン粉   | 適量   | ソース (お好みで) |     |

〔作り方〕

- ① パン粉はザルでこして細かくし、フライパンできつね色になるまで乾煎りする。
- ② じゃがいも、さといもは皮をむいて水から茹で、やわらかくならたら水気を切り、熱いうちにつぶす。
- ③ ②にツナ、塩こしょうを加えてよく混ぜて形を整え、①をまぶす。
- ④ オーブントースターで焼く。

※普通のコロッケを作るように揚げてもよいです。



## 野菜等の目安量

### 緑黄色野菜

|        |    |       |
|--------|----|-------|
| かぼちゃ   | 1個 | 1.5kg |
| こまつな   | 1袋 | 250g  |
| チンゲンサイ | 1株 | 100g  |
| トマト    | 1個 | 150g  |
| にんじん   | 1本 | 150g  |
| ピーマン   | 1個 | 30g   |
| ブロッコリー | 1個 | 250g  |
| ほうれんそう | 1袋 | 250g  |
| ミニトマト  | 1個 | 10g   |

### 淡色野菜

|      |    |      |
|------|----|------|
| キャベツ | 1枚 | 50g  |
| きゅうり | 1本 | 100g |
| ごぼう  | 1本 | 150g |
| だいこん | 1本 | 1kg  |
| たまねぎ | 1個 | 200g |
| ごぼう  | 1本 | 150g |
| なす   | 1本 | 80g  |
| ながねぎ | 1本 | 100g |
| はくさい | 1枚 | 100g |

### いも・きのこ

|       |    |      |       |    |      |
|-------|----|------|-------|----|------|
| さつまいも | 1本 | 250g | えのきたけ | 1袋 | 100g |
| さといも  | 1個 | 60g  | ぶなしめじ | 1袋 | 100g |
| じゃがいも | 1個 | 150g |       |    |      |





# 1食分の目安です。参考にしてください。

<なす 3>

なすと鶏肉の煮物



<ピーマン 4>

ピーマンと卵の炒めもの



ごはん 150g

**献立①**

栄養成分 (1人分)

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 580cal |
| たんぱく質 | 30.4g  |
| 脂質    | 16.0g  |
| 炭水化物  | 75.7g  |
| 食塩相当量 | 2.1g   |

<トマト 4>

あじのソテー トマトソース



<ピーマン 1>

ピーマンの佃煮



ごはん 150g

**献立②**

栄養成分 (1人分)

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 621cal |
| たんぱく質 | 24.5g  |
| 脂質    | 25.6g  |
| 炭水化物  | 70.9g  |
| 食塩相当量 | 1.4g   |

作成：令和3年3月  
佐渡市 高齢福祉課  
市民生活課