

元気100歳!

# フレイル予防 レシピ集



# メニュー一覧

## ごはん 3

- 1 なめたけの炊き込みごはん
- 2 豆腐入り親子どんぶり
- 3 卵トマト丼

## いも 3

- 1 さといもと豚肉のねぎみそ炒め
- 2 大豆入りポテトサラダ
- 3 鶏肉とじゃがいもの香り焼き

## めん 3

- 1 あんかけしょうがうどん
- 2 肉しゃぶそうめん
- 3 納豆おろしうどん

## 汁 4

- 1 豆腐のかきたま汁
- 2 さつまいもと根野菜汁
- 3 鶏肉団子と野菜のスープ
- 4 はくさいのクリームスープ

## 魚 4

- 1 さけときのこの酒蒸し
- 2 たらのみぞれ煮
- 3 さけのみそ炒め
- 4 すりみ焼き

## 缶詰 6

- 1 にらとツナ炒め
- 2 ごぼうとさば缶のピリ辛炒め
- 3 さば缶バーグ
- 4 さば缶の炊き込みごはん
- 5 さんまの柳川風煮
- 6 ひき肉と豆のトマト煮

## 肉 4

- 1 豚肉ときのこのしょうが煮
- 2 鶏肉とさつまいもの甘辛炒め
- 3 鶏肉とかぼちゃのクリーム煮
- 4 ヘルシーハンバーグ

## 乾物 3

- 1 切干だいこんと鶏肉の炊き込みごはん
- 2 ほうれんそうと卵のわかめ和え
- 3 麩チャンプル

## 豆腐 4

- 1 豆腐とかにの卵とじ
- 2 なめこおろし豆腐
- 3 簡単がんも
- 4 豆腐とツナのかわり焼き

## 市販 3

- 1 油揚げのポテトサラダ包み
- 2 巣ごもり卵
- 3 ひじきの袋煮

## 卵 3

- 1 ほうれんそうとひき肉のオムレツ
- 2 豆乳茶碗蒸し
- 3 温泉卵

## おやつ 3

- 1 豆腐 de ホットケーキ
- 2 ミルク餅
- 3 麩レンチトースト

# 高齢者の「フレイル」、「低栄養」を予防しましょう

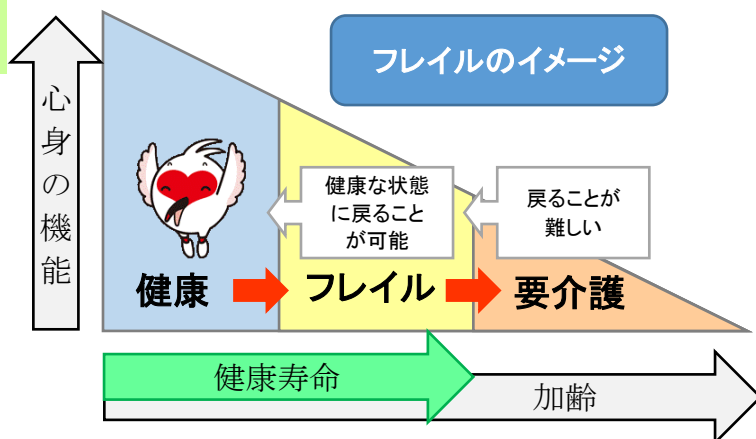
健康寿命を延ばすには、「フレイル」を予防することが重要です。また、フレイルの予防・改善の一つとして、しっかり食事をとり、「低栄養」を予防することが大切です。利用者の栄養状態を確認し、低栄養を予防する食事を提供しましょう。

## 「フレイル」とは

加齢とともに、心身の機能が低下して「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。

フレイルの原因は、多面的な要素が含まれます。

- 身体的要因：心身の機能低下等
- 精神的要因：意欲や認知機能の低下等
- 社会的要因：閉じこもりがちになる等



## 体の状態を確認してみましょう

### 《 BMI を計算してみましょう。》

BMI は体格指数のことで、健康を維持するには、BMI=22 が最も理想とされています。

BMI を計算し、体格を確認してみましょう。

#### BMI の計算方法

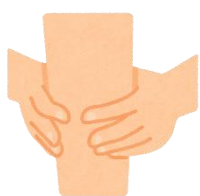
BMI = 体重( )kg ÷ ( . )m ÷ ( . )m = ( )

18.5 未満	18.5 以上 20 未満	20 以上 25 未満	25 以上
やせ	やせ マ	標準	肥満

### 《 筋肉量の減少をチェックしましょう。》

「指輪っかテスト」で筋肉量の減少をチェックしてみましょう。両手の親指と人さし指で輪っかをつくり、ふくらはぎの最も太い部分を囲んでみましょう。

低い ← 筋肉量減少の可能性 → 高い



【囲めない】



【ちょうど囲める】



【隙間ができる】

飯島勝矢 サルコペニア危険度の簡易評価表「指輪っかテスト」臨床栄養 125(7):788-789, 2014

佐渡市の在宅高齢者の  
**8%**が「低栄養」、  
**38%**が「低栄養のおそれあり」でした。  
(H30 年度佐渡市調査)  
利用者さんの状態を確認してみてください。



## 「フレイル」を予防・改善するには

「フレイル」は改善できます。「フレイル」の予防、改善のため、生活習慣に気を付けましょう。

### 栄養 (食生活・口腔機能)

- バランスの良い食事とたんぱく質の摂取
- 歯科、口腔の維持

### 運動 (身体活動)

- 適度な運動で身体機能を維持

### 社会参加

- 閉じこもりにならないよう積極的な社会参加

低栄養予防の食事については次ページをチェック！

# 「低栄養」を予防する食事のポイント！

## 【ポイント①】食事は3食きちんと食べましょう。

3食しっかり食べることで、必要なエネルギーやたんぱく質をとることができます。食べる量が少ない人は、おやつで補いましょう。

おやつは、たんぱく質が豊富なプリン、甘納豆、ヨーグルト、プロセスチーズ等がおすすめです。



## 【ポイント②】主食、主菜、副菜をそろえましょう。

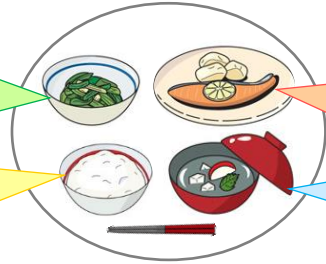
主食、主菜、副菜を基本とすることで多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとることができます。

### 【副菜】

野菜などを使った料理でビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む。

### 【主食】

ごはん、パン、めん類など炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる。



### 【主菜】

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含む。

### 【その他】

汁物、飲料、牛乳、乳製品、果物など

## 【ポイント③】魚・肉・卵などの良質なたんぱく質をとりましょう。

高齢になると、たんぱく質は、筋肉を保つうえで欠かせません。

ごはんや野菜だけでなく、肉や魚も積極的に食べるようにしましょう。

普段の料理にたんぱく質を含むハムやチーズ等の手軽な食品をプラスしてみるのも良いでしょう。

食品		たんぱく質
ごはん	100g(こども茶碗1杯)	3.5g
まぐろ	50g(刺身5切れ)	12.2g
魚肉ソーセージ	100g(1本)	11.5g
さば水煮缶	190g(1缶)	39.7g
豚もも肉	25g(1枚)	4.9g
ロースハム	30g(3枚)	5g
鶏ささみ	40g(1本)	9.8g
卵	50g(1個)	6.2g
木綿豆腐	100g	6.6g
納豆	45g(1パック)	7.4g
牛乳	200ml(1杯)	6.8g

「日本食品標準成分表 2015年版」参

### 【たんぱく質摂取の1日の推奨量】

	男性	女性
50歳以上	60g	50g

「日本人の食事基準（2015年版）」参照

このレシピ集に掲載されている料理は、たんぱく質を多くとることができるように考えられています。献立作成の参考にしてください。

※糖尿病や腎臓病等の疾患があったり、食事制限がある場合は、かかりつけ医や管理栄養士などに個別に相談しましょう。



### ■お口の健康にも気を付けましょう！

食べ物を噛む力、飲み込む力の低下で食事の量が減ることがあります。

むし歯や歯周病の治療、義歯の調整等は、かかりつけ歯科医へ相談しましょう。

### ■水分摂取も忘れずに！

高齢者はのどの渇きを感じにくく、水分摂取が少なくなりがちです。

のどが渇く前に、時間を決めて定期的に水分をとるようにしましょう。



ごはん

1

## なめたけの炊き込みごはん

調理時間 50 分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：357kcal  
たんぱく質：10.4g  
食塩相当量：1.3g

◎ポイント◎

なめたけの味だけで、おいしい炊き込みごはんができます。

〔材料〕 2人分

なめたけ（瓶）	60g
油揚げ	1/4 枚
鶏もも肉	50g
米	1 合
酒	小さじ 1/2

〔作り方〕

- ① 米はといでザルにあげておく。
- ② 油揚げは干切りに、鶏もも肉は小さく切る。
- ③ 炊飯器に水としょうゆ、酒を入れて混ぜ、規定の水、米、なめたけ、油揚げ、鶏もも肉を入れて炊く。
- ④ 炊き上がったら器に盛る。

ごはん  
2

## 豆腐入り親子どんぶり



調理時間 20 分

栄養成分（1 人分）  
エネルギー：496kcal  
たんぱく質：21.7g  
食塩相当量：3.0g

◎ポイント◎

いつもの親子丼に絹ごし豆腐を加えてのみこみやすくしています。

〔材料〕 2人分

ごはん 300g

鶏もも肉 80g

絹ごし豆腐 1/4 パック

長ねぎ 1/2 本

卵 2 個

三つ葉 少々

A	だし汁	120ml
	しょうゆ	大さじ 2
	みりん	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1
	塩	少々

〔作り方〕

- ① 鶏もも肉はそぎ切りにする。
- ② 長ねぎは斜め切りにし、三つ葉は 4cm 長さに切る。
- ③ 鍋に A を合わせ、鶏もも肉と長ねぎを入れて火にかけ、材料に火が通ったら絹ごし豆腐をスプーンですくい入れる。
- ④ ③に溶いた卵を流してふたをし、三つ葉を散らす。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④をのせる。

ごはん  
3

## 卵トマト丼



調理時間 20分

栄養成分（1人分）  
エネルギー：399kcal  
たんぱく質：12.2g  
食塩相当量：0.4g

◎ポイント◎  
トマトと卵をご飯にのせてたんぱく質アップ！

### 〔材料〕 2人分

ご飯	300g	卵	2個
トマト	1/2個	牛乳	大さじ2
長ねぎ	12g	塩	ひとつまみ
ほうれんそう	50g	ごま油	小さじ1
もやし	40g	こしょう	少々
ごま油	小さじ1		
塩	ひとつまみ		

### 〔作り方〕

- ① トマトは一口大に、長ねぎはみじん切りにする。
- ② ほうれんそう、もやしは茹でる。ほうれんそうは3cm長さに切り、もやしと合わせて塩、ごま油で下味をつけておく。
- ③ 卵に、塩、牛乳を加えて混ぜる。
- ④ フライパンに、ごま油小さじ1を熱し、長ねぎを加えて炒める。トマトを入れ、こしょうをふる。さらに③の溶き卵を加えて大きくかき混ぜ、半熟状になったら火を止める。
- ⑤ 器にご飯を盛り、②をのせ、④を盛りつける。

めん  
1

## あんかけしょうがうどん

調理時間 20分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：345kcal  
たんぱく質：14.6g  
食塩相当量：1.7g

◎ポイント◎  
あんかけにすることで  
誤嚥防止になります。

### 〔材料〕 2人分

冷凍うどん	400g	片栗粉	5g
豚ひき肉	60g	水	大さじ1
おろし生姜	5g	めんつゆ	大さじ1
小ねぎ	30g	水	1・1/2カップ
卵	1個		

### 〔作り方〕

- ① 冷凍うどんをレンジで解凍して半分に切る。
- ② 小ねぎを小口切りにし、卵は溶いておく。
- ③ 水を沸騰させた鍋に、冷凍うどん、めんつゆ、おろし生姜、豚ひき肉を入れる。
- ④ ③に水溶き片栗粉、溶き卵、小ねぎを加え、ひと煮たちさせる。



めん  
2

## 肉しゃぶそうめん

調理時間20分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：469kcal  
たんぱく質：24.4g  
食塩相当量：2.8g

◎ポイント◎  
食欲のないときでも  
さっぱり食べられます。

### 〔材料〕 2人分

そうめん(乾)	140g	A	みそ	大さじ1
ごま油	小さじ1・1/2		だし	150ml
豚薄切り肉	140g		砂糖	小さじ1
きゅうり	1/2本		すりごま	大さじ1
乾燥わかめ	小さじ2		みょうが	2個
ミニトマト	4個			

### 〔作り方〕

- ① そうめんはたっぷりの熱湯で茹で、流水にとって冷ます。冷えたらもみ洗いしてぬめりを取り、ごま油をまぶす。
- ② 豚肉薄切りは茹でて冷水にとる。きゅうりは千切り、みょうがは薄切りにする。乾燥わかめは水でもどしておく。
- ③ Aを混ぜてひと煮立ちさせ冷ます。すりごまを加える。
- ④ 器に①を盛り、②の具とミニトマトを彩りよくのせて、③のたれを添える。

めん  
3

## 納豆おろしうどん

調理時間 20分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：344kcal  
たんぱく質：15.6g  
食塩相当量：1.6g

◎ポイント◎  
納豆をプラスすることで  
たんぱく質がとれます。

〔材料〕 2人分	
（茹で）うどん	400g
挽きわり納豆	2パック
付属の納豆のたれ	2袋
だいこん	140g
長ねぎ	10g
めんつゆ	大さじ2

### 〔作り方〕

- ① うどんはさっと熱湯にとおし、水にとって冷ます。  
水気を切って器に盛る。
- ② 納豆は付属のたれを加えて混ぜる。
- ③ だいこんはすりおろし、長ねぎは小口切りにする。
- ④ ①のうどんに②と③をのせて、つゆをかける。  
（濃縮タイプのめんつゆは薄める）

魚  
1

## さけときのこの酒蒸し

調理時間 10~15



栄養成分（1人分）  
エネルギー：120kcal  
たんぱく質：18.3g  
食塩相当量：0.8g

◎ポイント◎  
旬のさけを使って！  
レンジで簡単調理。

### 〔材料〕 2人分

さけ	2切れ
しめじ	1/2パック
えのきたけ	1パック
酒	大さじ1/2
ぽん酢しょうゆ	小さじ4
ゆず	適量

### 〔作り方〕

- ① しめじの石づきをとって小分けにする。えのきたけは3つに切る。
- ② フライパンにしめじ、えのきたけを盛り、上にさけをのせて酒を振って、蓋をして7~8分蒸し焼きにする。（レンジの場合、2分間加熱する）
- ③ ぽん酢しょうゆとゆずを散らす。

魚  
2

## たらのみぞれ煮

調理時間 20分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：161kcal  
たんぱく質：11.9g  
食塩相当量：1.3g

◎ポイント◎  
冬に美味しいたらと  
だいこんを使っています。

### 〔材料〕 2人分

たら切り身	2切れ	小麦粉	10g
だいこん	150g	しょうゆ	小さじ2
小ねぎ	適量	みりん	小さじ2
油	大さじ1	酒	大さじ1
塩・こしょう	少々		

### 〔作り方〕

- ① たら切り身はキッチンペーパーの上に並べ、両面塩・こしょうし、水分は切っておく。だいこんはおろしておく。
- ② フライパンに油を引き、小麦粉をまぶしたたらを、両面こんがり焼き色がつくまで焼く（中に火が通ってなくてもOK。）
- ③ ボウルにだいこんおろし（汁ごと）、しょうゆ、みりん、酒を加え全体を混ぜたら、②のフライパンに加える。
- ④ 蓋をし、7～8分、コトコト煮込む。皿に盛り、お好みで刻んだ小ねぎをのせる。



魚  
3

## さけのみそ炒め

調理時間 20 分



栄養成分（1 人分）  
エネルギー：223kcal  
たんぱく質：20.1g  
食塩相当量：1.6g

◎ポイント◎

さけと野菜をみそ味で炒めるとおいしいです。

〔材料〕 2人分

〔さけ 2切れ  
酒 大さじ1  
片栗粉 適量  
キャベツ 2枚  
ピーマン 2個  
塩 少々  
しょうが 少々  
油 大さじ1

A 〔みそ 大さじ1/2  
酒・しょうゆ 各小さじ1  
豆板醤・おろしにんにく 各少々

〔作り方〕

- ① フライパンに油の半量を熱し、干切りのしょうが、ざく切りのキャベツ、乱切りのピーマンをさっと炒めて塩をふり、水（分量外）を加えて蒸し煮して取り出す。
- ② 一口大にそぎ切りして酒をなじませたさけの水けをふいて、片栗粉を薄くまぶす。残りの油を熱して両面を焼き、①を戻してさっと炒め、Aを回し入れてからめる。

魚  
4

## すりみ焼き

調理時間 20分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：73kcal  
たんぱく質：5.4g  
食塩相当量：0.7g

◎ポイント◎  
佐渡産すりみにカレー粉の  
風味で減塩に！

### 〔材料〕 4人分

すりみ（とびうお）	1袋
〔たまねぎ	120g
〔にんじん	15g
〔油	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1
片栗粉	大さじ1
油	大さじ1/2

### 〔作り方〕

- ① たまねぎとにんじんをみじん切りにして、油で炒める。
- ② ①とすりみ、カレー粉、片栗粉をよく混ぜる。
- ③ 4等分にして小判型にし、油を引いたフライパンで両面焼く。

肉  
1

## 豚肉ときこのしょうが煮

調理時間 20 分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：158kcal  
たんぱく質：12.4g  
食塩相当量：1.4g

◎ポイント◎

きのこは、しめじやえのき  
だけでもおいしい。

〔材料〕 2人分

豚薄切り肉	100g	油	小さじ1	
しめじ	1/2 パック	水	1/2 カップ	
エリンギ	1/2 パック	A	しょうゆ 大さじ1	
にんじん	30g			みりん 大さじ1
しょうが	1かけ			砂糖 小さじ1/2

〔作り方〕

- ① しめじは石づきを取り小房に分ける。エリンギは細切り、にんじんは短冊切り、しょうがは干切りにする。豚薄切り肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、しょうがを炒め、豚薄切り肉を炒める。
- ③ にんじん、しめじ、エリンギを加えて炒め、水とAを加えて汁気がなくなるまで煮詰める。

肉  
2

## 鶏肉とさつまいもの 甘辛炒め

調理時間 20 分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：250kcal  
たんぱく質：17.2g  
食塩相当量：0.7g

◎ポイント◎

\*鶏肉を豚肉に変えても  
\*さつまいもをレンジで加熱  
しておくとも時間短縮

〔材料〕 2人分

鶏もも肉	150g	A	しょうゆ	大さじ 1/2
さつまいも	100g		みりん	大さじ 1/2
片栗粉	大さじ 1		砂糖	大さじ 1/2
油	大さじ 1/2			
ごま	小さじ 1			

〔作り方〕

- ① さつまいもは2cm幅の半月又はいちょう切りにし、水にさらす。  
鶏肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し鶏肉を炒める。
- ③ さつまいもを加え、鶏肉をさつまいもの上へのせ蓋をして蒸し  
焼きにする。
- ④ Aを加えて2分程煮詰め、ごまを加える。



肉  
3

## 鶏肉とかぼちゃのクリーム煮

調理時間 30 分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：240kcal  
たんぱく質：20g  
食塩相当量：1.3g

◎ポイント◎

かぼちゃ、ブロッコリーが入り、風邪予防にもなります。

〔材料〕 2人分

鶏もも肉（皮なし） 150g  
塩・こしょう 少々  
片栗粉 適量

かぼちゃ	100g	たまねぎ	50g
ブロッコリー	50g	固形コンソメ	1個
牛乳	1カップ	こしょう	少々

〔作り方〕

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ② かぼちゃは一口大、たまねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋にかぼちゃとたまねぎ、コンソメ、水をかぶるくらいに加えて煮る。柔らかくなったら牛乳と鶏肉を加えて煮込む。（沸騰しないように）
- ④ ブロッコリーを加え、こしょうで味を調える。

肉  
4

## ヘルシーハンバーグ

調理時間 30分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：275kcal  
たんぱく質：17.7g  
食塩相当量：1.7g

◎ポイント◎  
青しそがポイントになり、  
食べやすく冷めてもおいしい。

### 〔材料〕 2人分

木綿豆腐	1/4 パック	A	水	大さじ2
鶏ひき肉	150g		しょうゆ	大さじ1
たまねぎ	100g		酒	大さじ2
青しそ	3枚		みりん	大さじ1
塩・こしょう	少々		砂糖	大さじ1
油	小さじ1			

### 〔作り方〕

- ① 豆腐は水切りする。
- ② たまねぎはみじん切り、青しそは千切りにする。
- ③ ボウルに①、②、鶏ひき肉、塩こしょうを入れ、手でよくこねて、平たい丸型に成形して、中央を少しくぼませる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れて焼く。
- ⑤ 焼き色が付いたら返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ 合わせておいたAを入れ、煮からめる。

豆腐  
1

## 豆腐とかにの卵とじ

調理時間 10分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：135kcal  
たんぱく質：11.5g  
食塩相当量：1.5g

◎ポイント◎

やわらかい仕上がりなので  
のどごしがよく、食欲のな  
いときでもオススメです。

〔材料〕 2人分

絹ごし豆腐（または木綿豆腐）	1/2 パック
かにかま	2 本
卵	1 個
鶏がらスープの素	大さじ 1/2
水	1/2 カップ
〔片栗粉	大さじ 1/2
〔水	大さじ 1/2
小ねぎ（小口切り）	少々

〔作り方〕

- ① 絹ごし豆腐は大きめのさいの目に切る。
- ② 卵は割りほぐす。
- ③ かにかまは半分に切ってほぐす。
- ④ フライパンに水、鶏がらスープの素、豆腐、かにかま、水溶き片栗粉を入れて沸騰させる。
- ⑤ 沸騰したら卵を円を描くように流し入れる。そっと混ぜながら煮て、卵にふんわり火が通ったら、小ねぎを散らす。

豆腐  
2

## なめこおろし豆腐

調理時間 10分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：77kcal  
たんぱく質：6.2g  
食塩相当量：0.6g

◎ポイント◎  
なめこのとろみで食べやすいメニューです。

〔材料〕 2人分

絹ごし豆腐	1/2パック
水	1カップ
めんつゆ	大さじ1
だいこん	100g
なめこ	1袋

〔作り方〕

- ① だいこんはおろし、水気をしぼる。
- ② なめこはよく水洗いする。
- ③ 絹ごし豆腐を食べやすい大きさに切り、お湯をわかした鍋にくずれないようにそっと入れて温める。温まったら器に盛る。
- ④ 鍋に水、めんつゆ、おろしただいこん、なめこを入れてひと煮立ちさせ、器に盛った豆腐にかける。



豆腐  
3

## 簡単がんも

調理時間 20 分



栄養成分（1 人分）  
エネルギー：229kcal  
たんぱく質：11.7g  
食塩相当量：1.6g

◎ポイント◎

中に入れる具材はひじきや  
ごぼうなど好みで替えても  
良いです。

〔材料〕 4人分

木綿豆腐	1 パック
生しいたけ	4 枚
にんじん	1/2 本
長ねぎ	1 本
卵	1 個
片栗粉	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
油	適量

〔作り方〕

- ① 生しいたけ、にんじん、長ねぎをみじん切りにする。
- ② ボウルに水切りをした木綿豆腐、①、卵、片栗粉、しょうゆ、みりんを入れてよく混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸める。
- ③ フライパンに多めの油を入れて、スプーンですくって落とし、両面 3 分ずつ揚げ焼きする。

豆腐  
4

## 豆腐とツナのかわり焼き

調理時間 20 分



栄養成分（1 人分）  
エネルギー：206kcal  
たんぱく質：11.5g  
食塩相当量：0.6g

◎ポイント◎  
カレー風味で食べやすい一品です。

### 〔材料〕 4 人分

木綿豆腐	1 パック
長ねぎ	10cm 分(20g)
ツナ缶	1 缶
卵	1 個
カレー粉	小さじ 1/2
片栗粉	大さじ 2
マヨネーズ	大さじ 1
塩・こしょう	少々
油	大さじ 1

### 〔作り方〕

- ① 木綿豆腐は水切りしておく。ツナ缶は油を切る。  
長ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに材料全てを入れて混ぜ合わせ、4 等分になるように丸めて形を整える。（柔らかいようなら片栗粉を足す。）
- ③ フライパンに油を薄く引いて、両面に焼き色がつくまで焼く。

卵  
1

## ほうれんそうとひき肉 のオムレツ

調理時間 10分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：240kcal  
たんぱく質：16.6g  
食塩相当量：1.3g

◎ポイント◎

鶏ひき肉で  
たんぱく質アップ!

〔材料〕 2人分

鶏ひき肉	100g	卵	2個
砂糖	小さじ2	砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2	塩	少々
ほうれんそう	60g	油	小さじ2

〔作り方〕

- ① ほうれんそうは食べやすい大きさに切る。
- ② 鶏ひき肉に砂糖、しょうゆを加えて炒める。
- ③ ほうれんそうを加えてしんなりするまで炒める。
- ④ 炒めた鶏ひき肉とほうれんそうは一度皿に移す。
- ⑤ ボウルに卵、砂糖、塩、④を加えてよく混ぜる。
- ⑥ フライパンに油を引いて⑤を入れオムレツを作る。

卵  
2

## 豆乳茶碗蒸し



調理時間 25 分

栄養成分（1 人分）  
エネルギー：117kcal  
たんぱく質：10.4g  
食塩相当量：1.4g

◎ポイント◎

だし汁のかわりに豆乳を使い、たんぱく質もしっかりとれます。

〔材料〕 2人分

豆乳(無調整)	1 カップ
卵	1 個
めんつゆ	1/3 カップ
具	お好み(鶏肉・しいたけ・かまぼこなど)

〔作り方〕

- ① 豆乳に卵とめんつゆを入れ、かき混ぜる。
- ② 茶碗蒸しの器にお好みの具材を入れ、豆乳を注ぐ。
- ③ フライパンに2 cm程度の水を入れ沸騰させたら②を入れて、蓋をして中火で15分ほど加熱する。



卵  
3

## 温泉卵

調理時間 20 分



栄養成分（1 人分）  
エネルギー：83kcal  
たんぱく質：6.8g  
食塩相当量：0.2g

◎ポイント◎  
手軽に温泉卵を作ることができます。

〔材料〕 3 個分  
卵 3 個

〔作り方〕

- ① 1 リットルの沸騰したお湯に 1 カップの水を入れ、火を止める。
- ② ①に卵を入れて、ふたをして 13 分置く。  
薄手の鍋の場合は、さらに 3 分ほど置くとよい。
- ③ ②のお湯を捨て、3 分置く。

作った日から 3 日以内で  
食べましょう

いも  
1

## さといもと豚肉の ねぎみそ炒め

調理時間20分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：189kcal  
たんぱく質：8.7g  
食塩相当量：0.8g

◎ポイント◎

さといもの柔らかい食感と  
みそのコクで食べやすさ  
UP!

〔材料〕 2人分

さといも	140g	A	みそ	小さじ2
豚肉こま切れ	70g		みりん	小さじ1
長ねぎ	60g		酒	小さじ1
ごま油	小さじ1			

〔作り方〕

- ① さといもを熱湯で柔らかく茹でて、ざるにあげて水気を切る。
- ② 長ねぎを2cmの長さで斜め切り、青い部分をみじん切りにする。
- ③ 長ねぎの青い部分とAを混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、豚肉こま切れ、長ねぎ、さといも、③を加えて炒める。

いも  
2

## 大豆入りポテトサラダ

調理時間 20 分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：138kcal  
たんぱく質：5g  
食塩相当量：0.3g

◎ポイント◎  
ツナでさらにたんぱく質  
アップ!!

### 〔材料〕 4人分

じゃがいも	2個
にんじん	40g
大豆の水煮	30g
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	大さじ2

### 〔作り方〕

- ① じゃがいもは皮をむき、にんじんは皮つきのまま、いちよう切りにする。
- ② ①を水から茹で、じゃがいもに竹串がすっと通るようになったら茹で汁を捨て、じゃがいもを粗くつぶして粗熱をとる。
- ③ ボウルに、②、大豆の水煮、汁気をきったツナ缶を入れて、マヨネーズで和える。

いも  
3

## 鶏肉とじゃがいもの 香り焼き

調理時間 15分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：191kcal  
たんぱく質：13.1g  
食塩相当量：0.6g

◎ポイント◎  
カレー粉の風味で食べやすく、減塩効果もあります。

〔材料〕 2人分

鶏もも肉（皮なし）	120g	塩	ひとつまみ
じゃがいも	大2個	カレー粉	少々
油	適量	こしょう	少々
にんにく	1/2 かけ		

〔作り方〕

- ① じゃがいもは拍子切りにし、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を引き、①のじゃがいもと鶏もも肉を炒め、みじん切りにしたにんにく、カレー粉、塩、こしょうを加えて、さらに炒める。
- ③ 蓋をして3分位蒸し焼きにする。



汁  
1

## 豆腐のかきたま汁



調理時間 10分

栄養成分（1人分）  
エネルギー：104kcal  
たんぱく質：7.5g  
食塩相当量：1.4g

◎ポイント◎  
切る具材が少ないので  
短時間！簡単！

〔材料〕 2人分

木綿豆腐	1/4 パック
長ねぎ	20g
だし汁	2カップ
卵	1個
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2
A	〔しょうゆ  小さじ2
	〔みりん  小さじ1
	〔塩  少々

〔作り方〕

- ① 長ねぎは小口切り、豆腐は一口大の大きさに切る。
- ② だし汁を沸騰させ、Aを加える。
- ③ 水溶き片栗粉を加えたら、木綿豆腐と長ねぎを入れ、溶き卵を回し入れる。

汁  
2

## さつまいもと根野菜汁

調理時間 20 分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：142kcal  
たんぱく質：6.9g  
食塩相当量：1.2g

◎ポイント◎  
野菜・豚肉・いもとバラン  
スのとれた汁です。

〔材料〕 4人分

さつまいも	120g	豚肉	80g
にんじん	80g	だし汁	6カップ
ごぼう	80g	塩	少々
れんこん	80g	しょうゆ	小さじ4
だいこん	120g	長ねぎ	80g
生しいたけ	8枚	おろししょうが	少々

〔作り方〕

- ① さつまいもは皮つきで一口大に切り、水にさらす。  
にんじん、ごぼう、れんこん、だいこんは小さめの一口大に切り、ごぼうとれんこんは水にさらす。生しいたけは、軸を除き半分ずつに切る。豚肉は1cm幅に切る。
- ② 鍋に①とだし汁を入れ、火にかけて、アクを取りながら煮る。
- ③ 火が通ったら塩としょうゆで調味する。器に盛り、小口切りにした長ねぎとおろししょうがをのせる。

汁  
3

## 鶏肉団子と野菜のスープ

調理時間 20 分



栄養成分（1 人分）  
エネルギー：148kcal  
たんぱく質：11.6g  
食塩相当量：1.3g

◎ポイント◎  
野菜もたっぷりとれる具だ  
くさんのスープです。

### 〔材料〕 4 人分

鶏ひき肉	200g	はくさい	2枚
塩	小さじ 1/2	たまねぎ	1/4 個
酒	大さじ 1	生しいたけ	4 枚
片栗粉	大さじ 1	にんじん	30g
長ねぎ	25g	青梗菜	1/2 株
しょうが	1 かけ	水	5カップ
ごぼう	25g	しょうゆ	小さじ 1
卵	1 個	塩	ひとつまみ

### 〔作り方〕

- ① 長ねぎとしょうがをみじん切りにし、ごぼうは小さめのさがきに  
して水にさらす。
- ② 鶏ひき肉に塩と酒と片栗粉を加え粘りが出るまで混ぜ、溶き卵と①  
を加えてさらに混ぜる。
- ③ 野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ④ 青梗菜は茹で、食べやすい大きさに切っておく。
- ⑤ 水を煮立て、鶏団子をスプーンで丸めながら落とす。火が通ったら  
③を加え、煮立ったらあくを取り青梗菜を散らす。
- ⑥ しょうゆと塩で味を調える。

汁  
4

## はくさいの クリームスープ

調理時間 20 分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：61kcal  
たんぱく質：2.7g  
食塩相当量：0.9g

◎ポイント◎  
米粉を使った簡単クリーム  
スープです。

〔材料〕 4人分

はくさい	200g	牛乳	1/2 カップ
しめじ	60g (1/2 パック)	〔米粉	大さじ2
ベーコン	10g	〔水	大さじ3
ほうれんそう	40g	塩	少々
しょうが	適量(すりおろす)		
A	〔鶏がらスープの素 小さじ2		
	〔水		2カップ

〔作り方〕

- ① はくさいは、軸をそぎ切りにし、葉はざくざくと切る。
- ② ベーコンは 1cm 幅に切る。しめじは小房に分ける。
- ③ ほうれんそうは茹で、3cm 長さに切る。
- ④ 鍋に A を入れて火にかけ、はくさいとしめじとベーコンを加える。煮立ったら塩を加え、3~4 分煮る。
- ⑤ 牛乳を加え、煮立ったら米粉を同量の水でといて加え、ひと煮立ちしてとろみがついたらほうれんそうを入れ、火を消す。
- ⑥ 器に盛り、しょうがを添える。



缶詰  
1

## にらとツナ炒め

調理時間 10分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：92kcal  
たんぱく質：3.9g  
食塩相当量：0.6g

◎ポイント◎

にらの代わりにほうれんそうなどの青菜でもおいしく食べられます。

〔材料〕 4人分

ツナ缶	1缶
にら	100g（1袋）
にんじん	80g
油	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2

〔作り方〕

- ① にらは根元を落とし、3～4cmの長さに切り、にんじんは千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、にんじんを炒め火が通ったら、にらとツナ缶を加え炒め合わせる。
- ③ 砂糖としょうゆを加え味付けをする。

缶詰  
2

## ごぼうとさば缶の ピリ辛炒め

調理時間 15分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：146kcal  
たんぱく質：10.4g  
食塩相当量：2.5g

◎ポイント◎  
常備菜にもなる一品です。

〔材料〕 4人分

さばの水煮缶詰	1缶
ごぼう	200g
鷹の爪輪切り	小さじ1/2
油	小さじ2
A	{
水	1/2カップ
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1

〔作り方〕

- ① ごぼうは斜め薄切りにして水にさらす。
- ② フライパンに油と鷹の爪を入れて弱火で炒め、香りが立ったら水気を切った①を加えて中火で炒める。
- ③ サバの水煮缶を加え、ほぐしながら炒める。
- ④ Aを加えて汁気がなくなるまで煮詰める。

缶詰  
3

## さば缶バーグ

調理時間 30分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：188kcal  
たんぱく質：13.5g  
食塩相当量：0.9g

◎ポイント◎  
青しその代わりにカレー粉  
を入れてもおいしいです！

### 〔材料〕 4人分

さば水煮缶詰	1缶
〔たまねぎ	100g
油	小さじ1/2
青しそ	4枚
卵	1個
パン粉	40g
片栗粉	18g
しょうゆ	大さじ1/2
こしょう	少々
油	小さじ1

### 〔作り方〕

- ① たまねぎはみじん切りにして油で炒める。
- ② 青しそはみじん切りにする。
- ③ さば缶をつぶし、全ての材料を混ぜ合わせ、小判型にする。
- ④ フライパンに油を熱して③を焼く。

缶詰  
4

## さば缶の炊き込みごはん

調理時間 50 分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：399kcal  
たんぱく質：14.3g  
食塩相当量：0.6g

◎ポイント◎

みそ煮など味付きの缶詰を使う場合は、調味料を加えずに作れます。

〔材料〕 4人分

米	2合
さばみそ煮缶詰	1缶
にんじん	50g
しめじ	1パック
しょうが	適量

〔作り方〕

- ① しめじは小房に分ける。にんじんとしょうがは干切りにする。
- ② 炊飯器に米、さばみそ煮缶詰を汁ごと入れ、水を加えて軽く混ぜ、にんじん、しめじをのせて炊飯する。
- ③ しょうがを加え、さばをほぐしながら混ぜ合わせる。



缶詰  
5

## さんまの柳川風煮

調理時間 20分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：242kcal  
たんぱく質：16.6g  
食塩相当量：2.1g

◎ポイント◎

さんまのかば焼き缶詰の他に  
いわしのかば焼き缶詰や  
焼き鳥缶詰でもOK

〔材料〕 2人分

さんまのかば焼き缶詰	1缶
ごぼう	1/3本
卵	2個
あさつき(小ねぎ)	1本
だし汁	1/2カップ
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩	少々

〔作り方〕

- ① ごぼうはさがきにする。あさつき(小ねぎ)は小口切りにする。
- ② ごぼうをだし汁とみりんで煮る。
- ③ ごぼうが柔らかくなったら、さんまの蒲焼缶詰を加え、しょうゆ・塩で味を調えたら、卵を溶いて加える。最後にあさつき(小ねぎ)を散らす。

缶詰  
6

## ひき肉と豆のトマト煮

調理時間 20分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：196kcal  
たんぱく質：12.0g  
食塩相当量：1.7g

◎ポイント◎

豆は大豆など好きな豆を使ってください。

〔材料〕 4人分

豚ひき肉	150g
たまねぎ	150g
水煮豆	150g
トマト水煮缶詰	1缶
油	大さじ1
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2

〔作り方〕

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱して豚ひき肉を炒め、たまねぎを加えて炒める。
- ③ 他の材料を全て加え、ぽってりとするまで煮詰める。

乾物  
1

## 切干だいこんと 鶏肉の炊き込みごはん

調理時間 50 分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：399kcal  
たんぱく質：14.1g  
食塩相当量：1.4g

◎ポイント◎  
鶏肉だけでなく、切干だい  
こんを入れることで、うま  
味も増します。

### 〔材料〕 4人分

米	2合
切干だいこん(乾燥)	20g
鶏もも肉	200g
にんじん	40g
しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ2

### 〔作り方〕

- ① 米はといて炊飯器に入れ、規定の水を加えて30分おく。
- ② 鶏肉は1cm角のそぎ切りにし、しょうゆ・酒に約5分つける。
- ③ もどした切干だいこんはざく切りにする。
- ④ にんじんは太い千切りに切る。
- ⑤ 米に、切干だいこんと鶏肉とにんじんを加えて混ぜ合わせて、炊飯器のスイッチを入れる。
- ⑥ 炊き上がったら蒸らして大きく混ぜ返し、器に盛る。

乾物  
2

## ほうれんそうと卵の わかめ和え

調理時間 15分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：81kcal  
たんぱく質：4.3g  
食塩相当量：0.3g

◎ポイント◎

卵にヨーグルトを加えること  
で冷めてもしっかりふわ  
ふわに仕上がります。

〔材料〕 2人分

ほうれんそう	70g
炊き込みわかめごはんの素	1g
卵	1個
砂糖	小さじ2
プレーンヨーグルト	小さじ1
油	少量

〔作り方〕

- ① ほうれんそうは茹でて、食べやすい大きさに切り、水気をしぼる。
- ② ボウルにほうれんそうを入れて、炊き込みわかめごはんの素を入れて混ぜる。そのままおいて味をなじませる。
- ③ 別のボウルに卵・砂糖・ヨーグルトを入れて混ぜる。
- ④ フライパンに油を入れて、炒り卵を作る。
- ⑤ ②のほうれんそうに③の炒り卵を入れて、ふんわりと全体を混ぜ合わせる。



乾物  
3

## 麩チャンフル

調理時間 20分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：90kcal  
たんぱく質：6.4g  
食塩相当量：0.3g

◎ポイント◎  
野菜もたっぷりとれる一品  
です。

### 〔材料〕 2人分

〔麩	2個	にんじん	1/10本(15g)
卵	1/2個	たまねぎ	1/4個(25g)
〔みりん	大さじ1/2	にら	1/6本(15g)
〔塩・こしょう	少々	もやし	1/4袋(60g)
〔片栗粉	大さじ1/2	油	小さじ2
〔水	大さじ1/2	A〔塩・こしょう	少々
かつおぶし	小1袋	〔酒	大さじ1

### 〔作り方〕

- ① 麩は水に浸して柔らかくもどす。水気をしぼって一口大に切る。
- ② ボウルに卵を溶きほぐして、みりん、塩、こしょうをよく混ぜ、①の麩を漬け込み、しばらく置く。
- ③ にんじんは千切り、たまねぎは薄くスライス、にらは3cm長さに切る。
- ④ フライパンに油小さじ1を熱し、②の麩を入れ両面をきつね色になるまでじっくり焼き、皿に移す。
- ⑤ フライパンにさらに油小さじ1を入れ、③の野菜ともやしを炒めてAを加え、④と、かつおぶしを加えてさっと炒める。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

市販  
1

## 油揚げの ポテトサラダ包み

調理時間 10分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：265kcal  
たんぱく質：7.7g  
食塩相当量：1.0g

◎ポイント◎

お惣菜のポテトサラダは  
味が濃いのでそのままでも  
おいしい！

〔材料〕 2人分

油揚げ 2枚  
ポテトサラダ 200g

〔作り方〕

- ① 油揚げを半分に切り、間に包丁で切れ目を入れ袋状にする。
- ② 袋状になった油揚げにポテトサラダを詰める。
- ③ トースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。又はフライパンで焦げ目がつくまで両面こんがり焼く。
- ④ 三角形になるように半分に切る。

市販  
2

## 巣ごもり卵

調理時間 10分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：174kcal  
たんぱく質：8.3g  
食塩相当量：1.0g

◎ポイント◎

いつもの卵料理も市販品を使うことにより目先も変わります。

〔材料〕 2人分

ほうれんそうのごま和え

または 切干だいこんの煮物

100g

油 小さじ 1

卵 2個

〔作り方〕

① フライパンに油を入れて熱し、ほうれんそうのごま和え(切干だいこんの煮物)をのせて真ん中に卵をおとす。

② 卵が好みの硬さになるまで加熱する。

または

ほうれんそうのごま和え(切干だいこんの煮物)を油で和えて、器の周りに敷く。中央に卵をおとしてラップをし、電子レンジ(500w)で1分30秒加熱する。

市販  
3

## ひじきの袋煮

調理時間 10分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：159kcal  
たんぱく質：9.9g  
食塩相当量：1.3g

◎ポイント◎

ひじきの煮物も卵と一緒に煮ることで、主菜になります。

〔材料〕 2人分

油揚げ	1枚
ひじきの煮物	30g
卵	2個
A	水 1/2カップ
	みりん 小さじ2
	しょうゆ 小さじ2
	和風だし 少々

〔作り方〕

- ① 油揚げは半分に切って袋状にし、ひじきの煮物を等分に詰めて、卵をそれぞれ割り入れ、ようじで口を閉じる。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら①を加えて3分間煮る。上下に返して汁気がなくなるまで煮る。



おやつ  
1

## 豆腐 de ホットケーキ

調理時間 15 分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：265kcal  
たんぱく質：12.3g  
食塩相当量：0.6g

◎ポイント◎  
豆腐を入れることでモチモチした食感になります。  
冷凍もできます。

〔材料〕 4人分

ホットケーキミックス	150g（1袋）
木綿豆腐	1パック
ヨーグルト	100g
卵	1個
油	適量

〔作り方〕

- ① ボウルに木綿豆腐（水切り不要）を入れて、フォークなどでつぶす。そこへヨーグルト、卵を加えてよく混ぜる。
- ② さらにホットケーキミックスを加えてさっくり混ぜる。
- ③ 油を引いたフライパンに生地を落とし、弱火でじっくり焼く。フツフツと気泡が出てきたらひっくり返し、もう片面も焼く。竹串をさして生地がついてこなければ完成。

おやつ  
2

## ミルク餅

調理時間 10分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：113kcal  
たんぱく質：4.4g  
食塩相当量：0.1g

◎ポイント◎

片栗粉でつくってあるので、普通のお餅よりも食べやすいです。冷凍もできます。

〔材料〕 2人分

牛乳	1 カップ
砂糖	大さじ 1
片栗粉	小さじ 2
〔きな粉	小さじ 2
〔砂糖	小さじ 1

〔作り方〕

- ① 牛乳、砂糖、片栗粉を鍋に入れ、よく混ぜながら火にかける。火は弱火から中火くらいにする。
- ② しばらく加熱すると、とろみがつくので固まったら火を止める。
- ③ きな粉と砂糖を混ぜておき、②につけて絡ませる。

※型に入れて冷やし、切り分けてからきな粉をまぶしても美味しく食べられます。

おやつ  
3

## 麩レンチトースト

調理時間 25 分



栄養成分（1人分）  
エネルギー：136kcal  
たんぱく質：7.9g  
食塩相当量：0.1g

◎ポイント◎

トッピングは季節のフルーツやホイップなど好みに合わせて工夫できます。

〔材料〕 2人分

車麩	3枚
卵	1個
無調整豆乳（または牛乳）	1/2カップ
砂糖	大さじ1
無塩バター	5g
好みてハチミツなど	適量

〔作り方〕

- ① 車麩を水につけてもどし、よく水気をしぼっておく。
- ② ボウルに卵を割り入れ、砂糖・無調整豆乳と合わせてよく混ぜる。
- ③ 深めのバットに②を入れて①を並べて20分浸しておく。
- ④ フライパンにバターを熱し、③を並べて両面こんがり焼く。
- ⑤ お皿に盛り、好みてハチミツなどをかける。

# 1食分の目安です。 参考にしてください

## 献立①

栄養成分（1食分）  
エネルギー：633kcal  
たんぱく質：30g  
食塩相当量：2.8g



## 献立②

栄養成分（1食分）  
エネルギー：599kcal  
たんぱく質：31.7g  
食塩相当量：3.1g



## 献立③

栄養成分（1食分）  
エネルギー：652kcal  
たんぱく質：31g  
食塩相当量：3.1g

このレシピ集を使うにあたり、  
大きじ＝カレースプーン、小さじ＝ティースプーン、  
カップ＝汁椀8分目で代替できます。

作成 平成31年3月  
佐渡市 市民福祉部 高齢福祉課  
市民生活課