

元気な100歳をめざして!

低栄養予防のためのレシピ

元気100歳いいねかっチャ弁当 コンテスト編

年齢を重ねても心も体も元気で過ごすためには、肉や魚などのたんぱく質をしっかりと食べることが大切です。

今回は低栄養を予防するためのお弁当コンテスト応募作品からご紹介します。

1日に摂りたいたんぱく質の目安



※たんぱく質の摂取を制限されている方はかかりつけ医にご相談ください。

ささみのピカタ



調理時間 15分

栄養成分(1人分)

エネルギー	187kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	7.3g
炭水化物	8.6g
食塩相当量	0.8g

◎ポイント◎

ささみをたたくことで
柔らかく、食べやすく
します。

[材料] 2人分

鶏ささみ	2本	粉チーズ	6g
塩こしょう	適量	油	大さじ1/2
卵	1個	ミニトマト	4個

[作り方]

- ① ささみは筋を取り肉たたきで軽くたたき、厚みを均一にし、塩こしょうをふる。
- ② 卵をボールに割りほぐし、粉チーズを混ぜる。
- ③ ①を②にくぐらせ、油をひいたフライパンで焼く。
- ④ 余った卵はフライパンに流し込み、一緒に焼く。蓋をして、中弱火で中まで火を通す。
- ⑤ 皿に盛り、ミニトマトを添える。

ミニトマト以外に、かぼちゃ
やアスパラガスなど、季節の
野菜をフライパンで蒸し焼
きにして添えると、彩りがよく
なります。

すりみしゅうまい



調理時間 30分

栄養成分 (3個分)

エネルギー	89kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	1.8g
炭水化物	12.6g
食塩相当量	0.6g

◎ポイント◎

たまねぎのシャキシャキ感があり、すりみの味が生きています。

[材料] 12個分

すりみ	1袋	片栗粉	大きじ1と1/2
たまねぎ	100g	しゅうまいの皮	12枚
しょうが汁	少々	コーン	15g

[作り方]

- ① たまねぎをみじん切りにし、すりみ、しょうが汁、片栗粉を入れ、よくこねて冷蔵庫で15分休ませる。
- ① しゅうまいの皮に包みコーンを飾る。
- ② フライパンにしゅうまいを並べ、火をつけ、焼き目を付ける。
- ③ 水を100ml加えて蓋をし、約4分蒸し焼きにする。

ひじきの炊き込みご飯



調理時間 60分

栄養成分(1人分)

エネルギー	311kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	5.4g
炭水化物	59.4g
食塩相当量	1.1g

◎ポイント◎

ツナのうま味で、減塩でもおいしくいただけます。

[材料] 4人分

米	2合	茹で枝豆	30g
ツナ缶	1缶	しょうゆ	大さじ1
乾燥ひじき	10g	酒	大さじ1
にんじん	40g		

[作り方]

- ① 米は研いでおき、ひじきは水に戻しておく。
- ② ツナ缶は油を切っておく。
- ③ 炊飯器に米、ひじき、ツナ、調味料を入れて炊く。
- ④ にんじんを千切りにし、茹でておく。
- ⑤ 炊きあがったごはんに、にんじん、茹で枝豆を加え混ぜる。