

おいしくしっかり食べて、
フレイルを予防しましょう！

日本大学食物栄養学科共同開発メニュー

フレイル予防のための四季レシピ

春メニュー 和食



たけのこご飯 4人分

材料

| | | | |
|--------|-----------------|----------|------|
| 米 | 180g | たけのこ(水煮) | 120g |
| 米粒麦 | 60g | 油揚げ | 20g |
| だし | 320ml | | |
| A しょうゆ | 小さじ2 (12g) | | |
| 酒 | 大さじ1・小さじ1 (20g) | | |

作り方

- ①米は炊く30分以上前に洗い、ざるに上げる。
- ②たけのこはうす切り、油揚げは油抜きし縦半分にしてから細切りにする。
- ③炊飯釜に米を入れ、米粒麦、Aを加えてよく混ぜる。
- ④②をのせて炊く。

<1人分の栄養価>

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 253kcal | 炭水化物 | 48.6g |
| たんぱく質 | 6.8g | 食塩相当量 | 0.5g |
| 脂質 | 2.6g | 食物繊維 | 2.6g |

切り干し大根のソース炒め 4人分

材料

| | | | |
|--------|------|----------|------------|
| 豚もも肉 | 80g | 桜えび(素干し) | 4g |
| 切り干し大根 | 40g | 中濃ソース | 大さじ3弱(48g) |
| にんじん | 40g | あおのり | 少々 |
| キャベツ | 120g | | |
| ピーマン | 60g | | |

作り方

- ①豚肉は細切りにする。
- ②切り干し大根は固めに戻して水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- ③にんじんはせん切り、キャベツ、ピーマンは太せん切りにする。
- ④フライパンに①を入れて炒め、肉の色が変わったら②、③、桜えびを加えて炒める。
- ⑤野菜がしんなりしたら中濃ソースを加え、器に盛ってあおのりをふる。

<1人分の栄養価>

| | | | |
|-------|--------|-------|-------|
| エネルギー | 92kcal | 炭水化物 | 13.8g |
| たんぱく質 | 6.6g | 食塩相当量 | 0.8g |
| 脂質 | 1.4g | 食物繊維 | 3.4g |

厚揚げのねぎ塩きのごがけ 4人分

材料

| | |
|-------|-------------|
| しめじ | 60g |
| しいたけ | 60g |
| えのきだけ | 60g |
| 長ねぎ | 40g |
| にら | 60g |
| 塩 | 小さじ1/2 (3g) |
| ごま油 | 小さじ2 (8g) |
| 厚揚げ | 400g |



作り方

- ①しめじ、しいたけ、えのきだけは石づきを取り除いて粗く刻む。
- ②長ねぎ、にらは小口切りにする。
- ③①、②を耐熱容器に入れ、電子レンジ(500W)で約5分加熱する。
- ④③に塩、ごま油を加えて混ぜる。
- ⑤オーブントースター(または魚焼きグリル)で厚揚げを焼き、食べやすい大きさに切って器に盛り、④をかける。

<1人分の栄養価>

| | | | |
|-------|---------|-------|------|
| エネルギー | 184kcal | 炭水化物 | 5.0g |
| たんぱく質 | 12.4g | 食塩相当量 | 0.7g |
| 脂質 | 13.5g | 食物繊維 | 3.0g |

おかひじきのからし和え 4人分

材料

| | |
|--------|---------------|
| おかひじき | 280g |
| B しょうゆ | 小さじ2 (12g) |
| みりん | 小さじ2 (12g) |
| 練りがらし | 小さじ1・1/2 (8g) |
| 削りガツオ | 適量 |

作り方

- ①おかひじきはざっとゆで水にとって絞り、食べやすい長さに切る。
- ②①をBで和えて器に盛り、削りガツオをかける。

<1人分の栄養価>

| | | | |
|-------|--------|-------|------|
| エネルギー | 28kcal | 炭水化物 | 4.6g |
| たんぱく質 | 1.4g | 食塩相当量 | 0.6g |
| 脂質 | 0.4g | 食物繊維 | 1.6g |

<1食分の栄養価>

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 556kcal | 炭水化物 | 72.0g |
| たんぱく質 | 27.2g | 食塩相当量 | 2.7g |
| 脂質 | 18.0g | 食物繊維 | 10.6g |

夏メニュー 和食



麦ごはん 4人分

材料

| | |
|-----------------|---------------|
| 米 | 200g |
| 米粒麦 | 80g |
| 水 | 米の重量の1.5～1.6倍 |
| 《出来上がり1人分約150g》 | |

<1人分の栄養価>

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 248kcal | 炭水化物 | 54.0g |
| たんぱく質 | 4.5g | 食塩相当量 | 0g |
| 脂質 | 0.9g | 食物繊維 | 2.0g |

豚しゃぶサラダ さっぱり和風トマトソース 4人分

材料

| | |
|---------------|----------------|
| 豚もも肉（しゃぶしゃぶ用） | 240g |
| 酒（ゆで汁用） | 適宜 |
| きゅうり | 40g |
| サラダ菜 | 80g |
| 貝割れ菜 | 20g |
| トマト | 120g |
| たまねぎ | 20g |
| しょうゆ | 24g（大さじ1・小さじ1） |
| 酢 | 6g（小さじ1強） |
| 粒入りマスタード | 8g（大さじ1/2） |
| オリーブ油 | 8g（小さじ2） |
| こしょう | 少々 |

作り方

- ①酒を入れた熱湯で豚肉をゆでて水にとり、ざるにあげて水気をきる。
- ②きゅうりはせん切りにし、食べやすくちぎったサラダ菜とともに皿に盛り付けておく。
- ③トマトは5～6mmの角切り、たまねぎはみじん切りにし、Aと合わせる。
- ④②の皿に①、貝割れ菜を盛り、③をかける。

<1人分の栄養価>

| | | | |
|-------|---------|-------|------|
| エネルギー | 129kcal | 炭水化物 | 3.9g |
| たんぱく質 | 14.2g | 食塩相当量 | 1.0g |
| 脂質 | 6.0g | 食物繊維 | 0.9g |

なすのピリ辛納豆 4人分

材料

| | |
|--------|------------|
| なす | 300g |
| 青じそ | 4枚 |
| 白いりごま | 4g（小さじ1強） |
| ひきわり納豆 | 60g |
| みそ | 16g（大さじ1弱） |
| 砂糖 | 6g（小さじ2） |
| 豆板醤 | 2g（小さじ1/3） |
| しょうゆ | 6g（小さじ1） |
| みりん | 8g（小さじ1強） |
| ごま油 | 4g（小さじ1） |

作り方

- ①なすは1cm厚さの斜め切りにし、水にさらす。
 - ②フライパンに①と水少々を入れてふたをし、蒸し焼きにする。
 - ③ひきわり納豆にBを加え、よく混ぜ合わせる。
 - ④①を器に盛り②をかけ、せん切りにした青じそ、白いりごまをひねりながらかける。
- *なすは電子レンジ加熱でもできます。

<1人分の栄養価>

| | | | |
|-------|--------|-------|------|
| エネルギー | 81kcal | 炭水化物 | 9.1g |
| たんぱく質 | 4.2g | 食塩相当量 | 0.8g |
| 脂質 | 3.4g | 食物繊維 | 3.0g |

カラフルみそ汁 4人分

材料

| | |
|-------------|----------------|
| かぼちゃ | 120g |
| たまねぎ | 60g |
| ベーコン | 40g |
| しめじ | 60g |
| だし | 480ml |
| 冷凍ミックスベジタブル | 120g |
| みそ | 24g（大さじ1・小さじ1） |
| 牛乳 | 120ml |



作り方

- ①かぼちゃは1cm幅のいちょう切り、たまねぎはうす切り、ベーコンは細切りにする。しめじは石づきを取り除いてほぐす。
- ②鍋にだしを沸かして①を入れ、野菜がやわらかくなったら冷凍ミックスベジタブルを加える。
- ③ひと煮立ちしたらみそを煮汁少々で溶いて加え、牛乳を入れる。

<1人分の栄養価>

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 131kcal | 炭水化物 | 14.7g |
| たんぱく質 | 5.8g | 食塩相当量 | 1.1g |
| 脂質 | 5.9g | 食物繊維 | 3.3g |

<1食分の栄養価>

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 589kcal | 炭水化物 | 81.7g |
| たんぱく質 | 28.6g | 食塩相当量 | 2.9g |
| 脂質 | 16.2g | 食物繊維 | 9.2g |

秋メニュー 洋食



さつまいもピラフ 4人分

材料

| | |
|-----------|-----------|
| 米 | 160g |
| 米粒麦 | 60g |
| さつまいも | 90g |
| たまねぎ | 60g |
| 鶏むね肉(皮なし) | 40g |
| バター | 8g |
| 水 | 1.5~1.6倍 |
| 顆粒スープの素 | 小さじ1強(4g) |



作り方

- ①米は炊く30分以上前に洗い、ざるに上げる。
- ②さつまいもは1cm厚さのいちょう切りにし、水にさらす。
- ③たまねぎはみじん切り、鶏むね肉は1cm角に切る。
- ④鍋にバターを熱してたまねぎ、鶏むね肉を炒める。
- ⑤たまねぎが透き通ったら米を加え、炒め合わせる。
- ⑥水、顆粒スープの素、米粒麦を入れて混ぜ、水気を切ったさつまいもをのせ蓋をして炊く。

<1人分の栄養価>

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 259kcal | 炭水化物 | 51.4g |
| たんぱく質 | 6.3g | 食塩相当量 | 0.5g |
| 脂質 | 2.6g | 食物繊維 | 2.2g |

レンジde根菜マリネ 4人分

材料

| | |
|--------|------------|
| にんじん | 80g |
| ごぼう | 60g |
| れんこん | 80g |
| しめじ | 60g |
| 酢 | 大さじ1弱(12g) |
| オリーブ油 | 小さじ1(4g) |
| しょう油 | 小さじ1(6g) |
| ドライバジル | 適量 |

作り方

- ①にんじん、ごぼう、れんこんは小さめの乱切りにする。しめじは石づきを取り除いてほぐす。
- ②耐熱容器に①を入れ、水大さじ1~2を入れて電子レンジ(500W)で8~10分加熱する。(途中1~2回取り出して混ぜ、ムラなく加熱する。)
- ③粗熱が取れたら水気を切り、Bで和える。

<1人分の栄養価>

| | | | |
|-------|--------|-------|------|
| エネルギー | 44kcal | 炭水化物 | 8.1g |
| たんぱく質 | 1.3g | 食塩相当量 | 0.3g |
| 脂質 | 1.1g | 食物繊維 | 2.2g |

さば缶バーグ 4人分

材料

| | |
|------------|----------------|
| さば水煮缶 | 200g |
| たまねぎ | 160g |
| ひじき(乾燥) | 4g |
| 大豆(水煮) | 60g |
| パン粉 | 24g |
| 片栗粉 | 大さじ1強(12g) |
| 卵 | 小1個(48g) |
| サラダ油 | 小さじ2(8g) |
| ブロッコリー | 140g |
| A トマトケチャップ | 大さじ2(36g) |
| 中濃ソース | 大さじ1・小さじ1(24g) |

作り方

- ①たまねぎは、みじん切りにする。さば水煮缶は水気を切る。
- ②ビニール袋に①、ひじき(乾燥のまま)、大豆、パン粉、片栗粉、卵を入れ、袋の上からよく混ぜる。
- ③②を4等分にし、空気を抜きながら小判型にする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を中火で焼く。両面に焼き目がついたらふたをして弱火にし、蒸し焼きにする。
- ⑥④を皿に盛り、小房に分けてゆでたブロッコリーを添え、合わせたAをかける。

<1人分の栄養価>

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 237kcal | 炭水化物 | 17.9g |
| たんぱく質 | 17.2g | 食塩相当量 | 1.3g |
| 脂質 | 10.7g | 食物繊維 | 4.1g |

きのことレタスのスープ 4人分

材料

| | |
|---------|----------|
| マッシュルーム | 40g |
| レタス | 80g |
| ベーコン | 32g |
| 水 | 600ml |
| 顆粒スープの素 | 小さじ2(6g) |
| こしょう | 少々 |

作り方

- ①マッシュルームは4つ割りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②ベーコンは細切りにする。
- ③鍋に水、顆粒スープの素を火にかけ、煮立てる。
- ④ベーコン、マッシュルームを入れて煮る。
- ⑤レタスを加えてさっと火を通し、こしょうをふる。

<1人分の栄養価>

| | | | |
|-------|--------|-------|------|
| エネルギー | 39kcal | 炭水化物 | 1.4g |
| たんぱく質 | 1.5g | 食塩相当量 | 0.8g |
| 脂質 | 3.2g | 食物繊維 | 0.4g |

<1食分の栄養価>

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 579kcal | 炭水化物 | 78.8g |
| たんぱく質 | 26.4g | 食塩相当量 | 2.8g |
| 脂質 | 17.7g | 食物繊維 | 9.0g |

冬メニュー 中華



麦ごはん 4人分

材料

| | |
|-----|---------------|
| 米 | 200g |
| 米粒麦 | 80g |
| 水 | 米の重量の1.5～1.6倍 |



<1人分の栄養価>

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 247kcal | 炭水化物 | 53.8g |
| たんぱく質 | 4.5g | 食塩相当量 | 0g |
| 脂質 | 0.9g | 食物繊維 | 2.0g |

鶏むね肉とれんこんのチリソースいため 4人分

材料

| | |
|------------|---------------|
| 鶏むね肉 | 240g |
| A 酒 | 小さじ2 (10g) |
| 塩 | 小さじ1/5 (1.2g) |
| 片栗粉 | 大さじ2/3 (8g) |
| れんこん | 320g |
| にんにく | 6g |
| しょうが | 12g |
| 長ねぎ | 80g |
| サラダ油 | 小さじ2 (8g) |
| B トマトケチャップ | 大さじ4 (72g) |
| 酒 | 小さじ1弱 (4g) |
| 砂糖 | 小さじ1強 (4g) |
| 豆板醤 | 小さじ2/3 (4g) |
| 顆粒中華スープの素 | 小さじ2/3 (2g) |
| 水 | 200ml |

作り方

- ①鶏むね肉はそぎ切りにしてAで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ②れんこんは1cm厚さのいちょう切りにする。
- ③にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- ④Bをよく混ぜ、合わせ調味料を作っておく。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、①、②を入れて、焼き目をつける。
- ⑥③を加えて炒め、香りが出たら合わせ調味料を加える。
- ⑦鶏むね肉に火が通り、ソースにとろみがついたらできがり。

<1人分の栄養価>

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 205kcal | 炭水化物 | 22.7g |
| たんぱく質 | 15.1g | 食塩相当量 | 1.4g |
| 脂質 | 5.7g | 食物繊維 | 2.6g |

こまつなのザーサイ和え 4人分

材料

| | |
|----------|-----------|
| こまつな | 320g |
| ザーサイ(漬物) | 20g |
| ごま油 | 小さじ1 (4g) |
| しょうゆ | 小さじ1 (6g) |
| 白いりごま | 小さじ1強(4g) |
| 焼きのり | 全型1枚 |

作り方

- ①こまつなはさつとゆで、水気を絞って3～4cmの長さに切る。
 - ②ザーサイはせん切りにする。
 - ③①、②をごま油、しょうゆで和える。
 - ④ちぎった焼きのり、白いりごまをひねりながら加え、和える。
- *のりとごまは食べる直前に和えたほうがおいしい。

<1人分の栄養価>

| | | | |
|-------|--------|-------|------|
| エネルギー | 29kcal | 炭水化物 | 2.6g |
| たんぱく質 | 1.7g | 食塩相当量 | 0.9g |
| 脂質 | 1.7g | 食物繊維 | 2.0g |

鮭缶と白菜のスープ煮 4人分

材料

| | |
|--------|--------------|
| 鮭水煮缶 | 120g |
| 白菜 | 300g |
| しょうが | 6g |
| 葉ねぎ | 20g |
| 水 | 1カップ (200ml) |
| ごま油 | 小さじ1 (4g) |
| C しょうゆ | 小さじ2 (12g) |
| 酒 | 小さじ2 (10g) |

作り方

- ①白菜はざく切り、しょうがはせん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にごま油、しょうがを入れて弱火にかけ、香りが立つまで焦がさないように炒める。
- ③白菜、鮭缶(汁ごと)、水、Cを加えて煮る。
- ④白菜がやわらかくなったら葉ねぎを加えて火を止める。

<1人分の栄養価>

| | | | |
|-------|--------|-------|------|
| エネルギー | 77kcal | 炭水化物 | 3.2g |
| たんぱく質 | 7.3g | 食塩相当量 | 0.6g |
| 脂質 | 3.6g | 食物繊維 | 1.1g |

<1食分の栄養価>

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 559kcal | 炭水化物 | 82.6g |
| たんぱく質 | 28.6g | 食塩相当量 | 2.9g |
| 脂質 | 11.9g | 食物繊維 | 7.7g |