

フレイル予防のための春レシピ



<1食分の栄養価>

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 549kcal | 炭水化物 | 81.5g |
| たんぱく質 | 34.4g | 食塩相当量 | 3.0g |
| 脂質 | 9.1g | 食物繊維 | 8.3g |

新しょうが入り豆ご飯 (作りやすい分量)

| | | |
|----|--------------|-----------------|
| 材料 | 米 | 1合 (150g) |
| | 米粒麦 | 60g |
| | グリーンピース (生) | 30g |
| | 新しょうが (せん切り) | 1かけ (15g) |
| | 酒 | 大さじ1/2 (7.5g) |
| | 塩 | 少々 (0.6g) |
| | 水 | 米と麦の重量の1.5~1.6倍 |

《炊き上がりは3人分 (1人分約150g)》

- 作り方
- ①米は炊く30分以上前に洗い、ざるに上げる。
 - ②炊飯釜に米、米粒麦を入れ、酒、塩、分量の水を加えてよく混ぜる。
 - ③グリーンピース、新しょうがをのせて炊く。

<1人分の栄養価>

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 260kcal |
| たんぱく質 | 5.0g |
| 脂質 | 0.8g |
| 炭水化物 | 56.2g |
| 食塩相当量 | 0.2g |
| 食物繊維 | 3.0g |

かつおのソテーたっぷり野菜のトマトソースがけ (2人分)

| | | | | | |
|----|----------------------|-------------|---|------------|-----------------|
| 材料 | かつお (切り身) | 80g×2切れ | B | トマトケチャップ | 大さじ1・小さじ1 (24g) |
| | A | 酒 | | 小さじ2 (10g) | しょうゆ |
| | おろししょうが | 4g | | 砂糖 | 小さじ1強 (4g) |
| | オリーブ油 | 小さじ1 (4g) | | みそ | 小さじ1 (6g) |
| | たまねぎ (1cm角) | 1/2個 (100g) | | | |
| | にんじん (0.5cm角) | 1/5本 (40g) | | | |
| | トマト (1cm角) | 中1個 (200g) | | | |
| | ブロッコリー (電子レンジで加熱し刻む) | 小1房 (20g) | | | |

作り方

- ① かつおにAの調味料で下味をつける。
- ② たまねぎ、にんじんを耐熱容器に入れ、電子レンジ（500W）で約5分加熱する。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、①を両面こんがり焼く、皿に取り出す。
- ④ ③のフライパンをさっと洗い、②、トマト、Bの調味料を入れ、とろみがつくまで煮詰める。
- ⑤ ③に④をかけ、ブロッコリーを飾る。

野菜を電子レンジで加熱しておくことで、火を使う時間を短縮できます！

<1人分の栄養価>

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 193kcal |
| たんぱく質 | 23.2g |
| 脂質 | 2.8g |
| 炭水化物 | 18.1g |
| 食塩相当量 | 1.2g |
| 食物繊維 | 3.2g |

春野菜の梅肉和え（2人分）

材料

| | |
|---------------------|------------|
| スナップえんどう（ゆでて半分に切る） | 6本（30g） |
| 春キャベツ（一口大に切りさつとゆでる） | 1枚（80g） |
| 梅肉 | 6g |
| ごま油 | 小さじ1（4g） |
| 白いりごま | 小さじ1/3（1g） |

作り方

- ① ボウルに梅肉とごま油を入れて混ぜる。
- ② スナップえんどう、春キャベツを①で和えて皿に盛り、白いりごまをかける。

<1人分の栄養価>

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 38kcal |
| たんぱく質 | 1.1g |
| 脂質 | 2.4g |
| 炭水化物 | 3.9g |
| 食塩相当量 | 0.6g |
| 食物繊維 | 1.2g |

卵とひらたけの味噌汁（2人分）

材料

| | |
|------------------|-------------|
| だし | 300ml |
| ひらたけ（石づきを取ってほぐす） | 50g |
| 卵（溶いておく） | 1個（50g） |
| みそ | 大さじ2/3（12g） |

作り方

- ① 鍋にだしを入れて火にかけて、ひらたけを入れて煮る。
- ② 卵を流し入れ、みそを溶き入れる。

<1人分の栄養価>

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 58kcal |
| たんぱく質 | 5.1g |
| 脂質 | 3.1g |
| 炭水化物 | 3.3g |
| 食塩相当量 | 1.0g |
| 食物繊維 | 0.9g |

フレイル予防のための夏レシピ



<1食分の栄養価>

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 539kcal | 炭水化物 | 77.8g |
| たんぱく質 | 27.5g | 食塩相当量 | 3.0g |
| 脂質 | 12.1g | 食物繊維 | 7.0g |

もち麦ごはん (作りやすい分量)

| | | |
|----|-----------------------|-------------|
| 材料 | 米 | 1合 (150g) |
| | もち麦 | 60g |
| | 水 | 重量の1.5～1.6倍 |
| | 《炊き上がりは3人分(1人分約150g)》 | |

<1人分の栄養価>

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 247kcal |
| たんぱく質 | 4.3g |
| 脂質 | 0.7g |
| 炭水化物 | 54.4g |
| 食塩相当量 | 0g |
| 食物繊維 | 2.2g |

大葉香るなすみそ炒め (2人分)

| | | | | | | |
|----|---|----------------|-------------|---|----------|-------------|
| 材料 | A | 豚もも肉 (3cm幅) | 150g | B | みそ | 大さじ1弱 (16g) |
| | | しょうゆ | 小さじ1/2 (3g) | | 砂糖 | 小さじ1 (3g) |
| | | 酒 | 小さじ2 (10g) | | みりん | 小さじ1 (6g) |
| | | ごま油 | 小さじ1 (4g) | | オイスターソース | 小さじ1/3 (2g) |
| | | 片栗粉 | 小さじ1強 (4g) | | | |
| | | オクラ | 4本 (40g) | | | |
| | | なす (乱切り) | 中1本 (80g) | | | |
| | | パプリカ (赤) (乱切り) | 1/6個 (30g) | | | |
| | | しょうが (せん切り) | 1/2かけ (4g) | | | |
| | | 青じそ (せん切り) | 4枚 | | | |
| | | サラダ油 | 小さじ1 (4g) | | | |

<1人分の栄養価>

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 211kcal |
| たんぱく質 | 18.5g |
| 脂質 | 9.1g |
| 炭水化物 | 11.6g |
| 食塩相当量 | 1.4g |
| 食物繊維 | 2.7g |

- 作り方
- ① 豚もも肉にAの調味料をもみこみ、下味をつける。
 - ② オクラは固めにゆでて、ななめ三等分に切る。
 - ③ Bをよく混ぜ、合わせ調味料を作っておく。
 - ④ フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを入れて炒め、香りが出たら①を加える。
 - ⑤ 肉の色が変わったらなす、パプリカを加えて炒める。
 - ⑥ ③の合わせ調味料を加え、②を入れてサッと混ぜる。
 - ⑦ 皿に盛り、青じそをのせる。

野菜はさっと炒めて、
歯ごたえを残すのが
ポイント！

しらすとトマトのもずく和え (2人分)

| | | |
|----|----------------|-------------|
| 材料 | きゅうり (せん切り) | 1/3本 (30g) |
| | 長いも (皮をむきせん切り) | 4cm (60g) |
| | トマト (乱切り) | 中1/3個 (60g) |
| | 味付きもずく酢 | 1パック (80g) |
| | しらす干し | 大さじ1/2 (6g) |

<1人分の栄養価>

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 39kcal |
| たんぱく質 | 1.9g |
| 脂質 | 0.2g |
| 炭水化物 | 8.0g |
| 食塩相当量 | 0.7g |
| 食物繊維 | 0.8g |

- 作り方
- ① ボウルにきゅうり、長いもを入れて混ぜる。
 - ② ①とトマトを皿に盛り、もずく酢をかけてしらす干しをのせる。



豆苗としいたけの中華スープ（2人分）

| | | |
|-----|--------------------|-----------------|
| 材 料 | 生しいたけ（石づきを取ってうす切り） | 2枚（30g） |
| | 絹ごし豆腐 | 1/5丁（60g） |
| | 豆苗（ざく切り） | 1/2袋（40g） |
| | 水 | 1と1/2カップ（300ml） |
| | 顆粒中華スープの素 | 小さじ2（6g） |
| B | 片栗粉 | 小さじ2/3（2g） |
| | 水 | 小さじ1 |
| | ごま油 | 小さじ1/2（2g） |
| | | |

<1人分の栄養価>

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 42kcal |
| たんぱく質 | 2.8g |
| 脂質 | 2.1g |
| 炭水化物 | 3.8g |
| 食塩相当量 | 0.9g |
| 食物繊維 | 1.3g |

- 作り方
- ① 鍋に水、顆粒中華スープの素を火にかけて、煮立てる。
 - ② 生しいたけ、絹ごし豆腐を手で崩しながら入れ、煮立ったらBの水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ③ 豆苗を加えてさっと火を通し、火を止めてごま油を入れる。

日本大学食物栄養学科共同開発レシピ

フレイル予防のための秋レシピ



<1食分の栄養価>

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 595kcal | 炭水化物 | 79.9g |
| たんぱく質 | 34.0g | 食塩相当量 | 3.0g |
| 脂質 | 16.8g | 食物繊維 | 10.3g |

ロールパン（1人分2個）

鶏ささみのトマトシチュー（2人分）

| | | |
|-----|-----------------|----------------|
| 材 料 | 鶏ささ身（一口大） | 140g |
| | おろしにんにく | 4g |
| | たまねぎ（うす切り） | 1/3個（60g） |
| | しめじ（石づきを取ってほぐす） | 1/2パック（60g） |
| | 薄力粉 | 大さじ1・小さじ1（10g） |
| | バター | 小さじ1（4g） |
| | トマトジュース（無塩） | 1カップ（200ml） |
| | 牛乳 | 1/2カップ（100ml） |
| | 顆粒スープの素 | 小さじ1強（4g） |
| | こしょう | 少々 |
| | | |

鶏ささ身を使って
しっかりたんぱく質を！
薄力粉をまぶすことで
やわらかく仕上がります。

- 作り方
- ① 鶏ささ身はおろしにんにくをもみこみ、下味をつける。
 - ② ①、たまねぎ、しめじに薄力粉をまぶす。
 - ③ フライパンにバターを熱し、②を入れて炒める。
 - ④ トマトジュースを少しずつ入れ、混ぜながら弱火で煮る。
 - ⑤ 食材に火が通ったら牛乳を加え、顆粒スープの素、こしょうで味を調える。

<1人分の栄養価>

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 182kcal |
| たんぱく質 | 20.2g |
| 脂質 | 4.6g |
| 炭水化物 | 15.9g |
| 食塩相当量 | 1.1g |
| 食物繊維 | 2.4g |

秋野菜のコロコロサラダ (2人分)

| | | |
|----|-----------------|--------------|
| 材料 | かぼちゃ (2cm 角) | 1/16 個 (80g) |
| | さつまいも (2cm 角) | 1/5 本 (60g) |
| | にんじん (2cm 角) | 1/5 本 (40g) |
| | ブロッコリー (小房に分ける) | 1/2 個 (80g) |
| | ごまドレッシング | 大さじ1 (15g) |

<1人分の栄養価>

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 152kcal |
| たんぱく質 | 4.3g |
| 脂質 | 4.4g |
| 炭水化物 | 24.9g |
| 食塩相当量 | 0.5g |
| 食物繊維 | 5.0g |

- 作り方
- ① かぼちゃ、さつまいも、にんじんを耐熱容器に入れ、電子レンジ (500W) で約5分加熱する。
 - ② ブロッコリーを耐熱容器に入れ、電子レンジ (500W) で約2分加熱する。
 - ③ ①、②を皿に盛り、ごまドレッシングをかける。

ほうれん草と卵のコンソメスープ (2人分)

| | | |
|----|---------------------|-----------------|
| 材料 | 水 | 1.5 カップ (300ml) |
| | 顆粒スープの素 | 小さじ1 (3g) |
| | ほうれん草 (ゆでて3cm 幅に切る) | 1/5 束 (40g) |
| | 卵 (溶いておく) | 1 個 (50g) |
| | こしょう | 少々 |

<1人分の栄養価>

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 40kcal |
| たんぱく質 | 3.2g |
| 脂質 | 2.3g |
| 炭水化物 | 1.3g |
| 食塩相当量 | 0.7g |
| 食物繊維 | 0.6g |

- 作り方
- ① 鍋に水、顆粒スープの素を火にかけて、煮立てる。
 - ② ほうれん草を加えて卵を流し入れ、こしょうをふる。

フルーツ (洋梨 1人分約1/4個)

フレイル予防のための冬レシピ



<1食分の栄養価>

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 571kcal | 炭水化物 | 70.8g |
| たんぱく質 | 28.9g | 食塩相当量 | 2.5g |
| 脂質 | 18.8g | 食物繊維 | 6.8g |

もち麦ごはん (作りやすい分量)

| | | |
|----|-------------------------|-----------------|
| 材料 | 米 | 1 合 (150g) |
| | もち麦 | 60g |
| | 水 | 重量の 1.5 ~ 1.6 倍 |
| | 《炊き上がりは3人分 (1人分約 150g)》 | |

<1人分の栄養価>

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 247kcal |
| たんぱく質 | 4.3g |
| 脂質 | 0.7g |
| 炭水化物 | 54.4g |
| 食塩相当量 | 0g |
| 食物繊維 | 2.2g |

鶏肉と厚揚げの五目煮（2人分）

| | | | |
|-----|--------------------|-------------|------------|
| 材 料 | 鶏もも肉（一口大） | 1/2枚（120g） | |
| | 厚揚げ（一口大） | 2/3枚（120g） | |
| | にんじん（いちょう切り） | 1/6本（30g） | |
| | えのき（石づきを取って3等分に切る） | 1/5パック（20g） | |
| | チンゲン菜（ざく切り） | 1株（100g） | |
| | A | だし | 80ml |
| | | しょうゆ | 小さじ2（12g） |
| | | 砂糖 | 小さじ1強（4g） |
| | | みりん | 小さじ2（6g） |
| | B | 片栗粉 | 小さじ1強（4g） |
| | | 水 | 小さじ2弱（8g） |
| | | ごま油 | 小さじ1（4g） |
| | | いりごま | 小さじ1/3（1g） |

<1人分の栄養価>

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 273kcal |
| たんぱく質 | 17.7g |
| 脂質 | 17.7g |
| 炭水化物 | 9.4g |
| 食塩相当量 | 1.1g |
| 食物繊維 | 1.9g |

ごま油の香りを効かせて、上手に減塩！

- 作り方
- ① 鍋にAを入れて火にかけ、鶏もも肉、厚揚げ、にんじんを入れて煮る。
 - ② 鶏もも肉、にんじんに火が通ったらえのき、チンゲン菜を加え、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ③ 火を止めてごま油を加え、皿に盛っていりごまをふる。

ツナとこまつなのポン酢和え（2人分）

| | | |
|-----|------------------|------------|
| 材 料 | こまつな（ゆでて3cm幅に切る） | 1/3束（100g） |
| | ツナ（水煮） | 小1缶（50g） |
| | ポン酢しょうゆ | 大さじ1（10g） |
| | ミニトマト（半分に切る） | 4個（60g） |

<1人分の栄養価>

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 38kcal |
| たんぱく質 | 5.4g |
| 脂質 | 0.3g |
| 炭水化物 | 4.1g |
| 食塩相当量 | 0.7g |
| 食物繊維 | 1.4g |

- 作り方
- ① こまつな、ツナをポン酢しょうゆで和える。
 - ② 皿に盛り、ミニトマトを添える。

白菜のお吸い物（2人分）

| | | |
|-----|-----------------|-------------|
| 材 料 | だし | 300ml |
| | はくさい（ざく切り） | 小1枚（60g） |
| | しめじ（石づきを取ってほぐす） | 1/3パック（30g） |
| | 乾燥わかめ（水でもどす） | 2g |
| | しょうゆ | 小さじ1（6g） |

<1人分の栄養価>

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 13kcal |
| たんぱく質 | 1.5g |
| 脂質 | 0.1g |
| 炭水化物 | 2.9g |
| 食塩相当量 | 0.8g |
| 食物繊維 | 1.3g |

- 作り方
- ① 鍋にだしを入れて火にかけ、はくさい、しめじを入れて煮る。
 - ② 野菜が煮えたらわかめを加え、しょうゆで味を調える。

