

Spring

# 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	568kcal	炭水化物	75.5g
たんぱく質	29.4g	食塩相当量	2.2g
脂質	15.3g	食物繊維	7.6g

## 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	4.2g
脂質	0.8g
炭水化物	54.4g
食塩相当量	0g
食物繊維	2.2g

## かつおの生姜焼き2人分

材料	A	かつお(切り身)	2切れ(140g)
		しょうがのすりおろし	小さじ1
		みりん	小さじ1(6g)
		酒	小さじ2(10g)
		しょうゆ	大さじ1/2(9g)
		玉ねぎ	40g
		油	小さじ1(4g)
		【付け合わせ】	
		キャベツ	60g
		ミニトマト	4個
アスパラガス	中2本		

### 【ヨーグルトソース】

ヨーグルト	大さじ1/2(8g)
マヨネーズ	大さじ1(12g)
砂糖	小さじ1/2(1.5g)
酢	小さじ1/2(2.5g)
白すりごま	小さじ2/3(2g)
塩、こしょう	各少々

## <1人分の栄養価>

エネルギー	193kcal
たんぱく質	20.3g
脂質	7.6g
炭水化物	9.2g
食塩相当量	1.0g
食物繊維	1.7g

### 作り方

- ① しょうがをすりおろし、玉ねぎはスライスしAを混ぜ合わせ、かつおと玉ねぎを10～20分つける。
- ② アスパラガスは根の部分のすじをとり3等分に切り、ゆでる。
- ③ ②のゆで汁にざく切りにしたキャベツをさっとくぐらせ、少しやわらかくする。
- ④ フライパンに油を熱し、弱火で①に蓋をして焼く。
- ⑤ 皿に④を盛り付け、キャベツ、ミニトマト、アスパラガスを盛り付ける。
- ⑥ ヨーグルトソースの材料を混ぜ合わせ、キャベツ、ミニトマト、アスパラガスにかける。

## 変わりきんぴら2人分

材料	ごぼう	60g	A	トウバンジャン	小さじ 1/3 (2g)
	にんじん	40g		しょうゆ	小さじ 1/2 (3g)
	れんこん	20g		砂糖	小さじ 1/2 (1.5g)
	干しひじき	4g		みりん	小さじ 1/2 (3g)
	ごま	小さじ 1 弱 (3g)		水	大さじ 1 (15g)
	ごま油	小さじ 2 (8g)			

### <1人分の栄養価>

エネルギー	90kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	4.8g
炭水化物	10.9g
食塩相当量	0.5g
食物繊維	3.5g

### 作り方

- ① ごぼうはささがきにし、水につけておく。にんじんは細切りにし、れんこんは薄いいちょう切りにする。
- ② 干しひじきをたっぷりの水で戻し、水を切る。
- ③ 鍋にごま油を熱し、にんじん、ごぼう、れんこん、ひじきの順に炒める。
- ④ ③に火が通ったら、Aを混ぜ合わせて入れ、水気をとばす。

## みょうがと豆腐のすまし汁2人分

材料	みょうが	1 個 (10g)
	豆腐	40g
	卵	1/2 個 (25g)
	だし汁	300cc
	しょうゆ	小さじ 2/3 (4g)
	塩	少々



### <1人分の栄養価>

エネルギー	38kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	2.1g
炭水化物	1.0g
食塩相当量	0.7g
食物繊維	0.2g

### 作り方

- ① 鍋にだし汁を煮立て、しょうゆと塩を加える。
- ② さいの目に切った豆腐、溶いた卵の順に加える。
- ③ みょうがは薄くスライスして加え、火を止める。

Summer

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	593kcal	炭水化物	84.7g
たんぱく質	25.7g	食塩相当量	2.1g
脂質	16.1g	食物繊維	9.7g

## 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	4.2g
脂質	0.8g
炭水化物	54.4g
食塩相当量	0g
食物繊維	2.2g

## あじのカレーチーズムニエル2人分

材料	A	あじ（三枚おろし）	4枚（140g）	小麦粉	適量
		塩	少々	オリーブ油	大さじ1/2（6g）
		粗びきこしょう	少々	玉ねぎ	1/3個（60g）
		カレー粉	小さじ1（2g）	しめじ	70g
		粉チーズ	大さじ2（12g）	かぼち	80g
				塩、こしょう	各少々
				炒め油	大さじ1/2（6g）

<1人分の栄養価>	
エネルギー	240kcal
たんぱく質	18.7g
脂質	11.2g
炭水化物	15.5g
食塩相当量	0.7g
食物繊維	3.3g

- 作り方**
- ① 玉ねぎとかぼちを薄切りにし、しめじは石づきを取ってほぐす。
  - ② あじは両面にAを順にふり、小麦粉をまぶして余分な粉ははたく。
  - ③ フライパンにオリーブ油大さじ1/2を中火で熱し、①を炒める。かぼちやに火が通ったら、塩、こしょうで調味し、皿に盛る。
  - ④ ③のフライパンにオリーブ油大さじ1/2を足して中火で熱し、あじの身の両面を焼き、③を盛った皿に盛り付ける。

## 蒸しなすの梅肉あえ2人分

材料	A	なす	180g
		梅肉	10g
		ごま油	小さじ2（8g）
		みりん	小さじ1（6g）
		水	小さじ1（5g）
		しょうゆ	小さじ1/2（3g）

なすは皮をむいて蒸すことで時間がたってもえぐみが出にくくなるよ。ソースは1週間保存できるので、他の料理にアレンジして使うのもおすすめ！



<1人分の栄養価>	
エネルギー	75kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	4.1g
炭水化物	8.5g
食塩相当量	0.6g
食物繊維	2.1g

- 作り方**
- ① なすはヘタを除いて皮をむき、縦横半分にし、5mmほどの厚さに切り、数分水につける。耐熱皿に並べて入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600w）で4～5分加熱（またはフライパンで10分程度蒸す）し、軽く水気を切る。
  - ② ボールにAを混ぜ合わせ、①を加えてあえる。

## オクラとトマトのすまし汁2人分

材料	オクラ	4本（40g）	だし汁	200cc
	ミニトマト	4個	酒	小さじ1（5g）
	えのきだけ	1/3袋（40g）	しょうゆ	大さじ1/2（9g）
	しょうが	1/6かけ分	みりん	小さじ1（6g）

<1人分の栄養価>	
エネルギー	31kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	0g
炭水化物	6.3g
食塩相当量	0.8g
食物繊維	2.1g

- 作り方**
- ① 鍋にだし汁を煮立て、酒とみりんを加えてひと煮立ちさせ、しょうゆを加える。
  - ② オクラはガクの周りをぐるりとそぎ、塩をふって板ずりし、塩を洗い流し、小口切りにする。
  - ③ えのきだけは根元を切り落として長さを2～3等分に切る。
  - ④ ①に②、③、半分に切ったミニトマトを入れてひと煮立ちさせ、しょうがをすりおろし、しぼり汁を入れる。





<1食分の栄養価>

エネルギー	564kcal	炭水化物	56.0g
たんぱく質	36.2g	食塩相当量	2.4g
脂質	21.8g	食物繊維	6.2g

炊きこみごはん（作りやすい分量）

材料	米	1合（150g）	油揚げ	9g
	鶏もも肉	90g	みつば	6g
	生しいたけ	45g	しょうゆ	小さじ1と1/2（9g）
	ごぼう	30g	水	1.5～1.6倍

《炊き上がりは3人分》

- 作り方
- ① 米は炊く30分以上前に洗い、ざるに上げる。
  - ② 鶏もも肉はそぎ切りにし、生しいたけはうす切りにする。  
ごぼうはささがきにし、油揚げは横半分に分けてから5ミリ幅に切る。
  - ③ 炊飯器に米、しょうゆ、分量の水を加えてよく混ぜる。
  - ④ 鶏もも肉、生しいたけ、ごぼう、油揚げをのせて炊く。
  - ⑤ 茶わんに盛り、1cm幅に切ったみつばをのせる。

<1人分の栄養価>

エネルギー	241kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	3.0g
炭水化物	41.6g
食塩相当量	0.5g
食物繊維	1.5g

さけのねぎ味噌ソースがけ2人分

材料	A	銀ざけ切り身	2切れ（160g）
		片栗粉	適量
	根深ねぎ	80g	
	しょうゆ	小さじ1/2（3g）	
	みそ	小さじ1（6g）	
	砂糖	小さじ1（3g）	
	サラダ油	小さじ1/2（2g）	

- 作り方
- ① 銀ざけに片栗粉をまぶす。
  - ② 根深ねぎは斜めうす切りにする。
  - ③ フライパンに油を熱し、①を入れ、ふたをして蒸し焼きにし、両面よく焼く。
  - ④ ③を皿に盛る。
  - ⑤ フライパンに、根深ねぎを入れ炒め、しんなりしたら、Aの調味料を入れ、全体を混ぜ合わせる。
  - ⑥ 焼いた銀ざけの上に⑤を盛る。

<1人分の栄養価>

エネルギー	205kcal
たんぱく質	16.7g
脂質	11.5g
炭水化物	7.5g
食塩相当量	0.7g
食物繊維	1.1g

## きのこのかつお節炒め2人分

材料	まいたけ	40g	かつお節	2g
	えのきだけ	60g	サラダ油	小さじ1/2 (2g)
	ぶなしめじ	40g	マヨネーズ	小さじ1と1/2 (6g)
	釜揚げしらす	10g	しょうゆ	小さじ1/2 (3g)

### <1人分の栄養価>

エネルギー	59kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	3.7g
炭水化物	4.5g
食塩相当量	0.6g
食物繊維	2.6g

- 作り方
- ① きのご類は根元を切り、まいたけとぶなしめじはほぐす。えのきだけは3cm幅に切る。
  - ② フライパンに油を熱し、きのご類を炒める。
  - ③ しんなりしたら、釜揚げしらす、かつお節を加えて炒める。
  - ④ マヨネーズとしょうゆで調味する。

## かぶと生あげのすまし汁2人分

材料	かぶ(根)	80g	塩	少々(0.6g)
	かぶの葉	10g	しょうゆ	小さじ1/3 (2g)
	生揚げ	60g	だし汁	300cc

### <1人分の栄養価>

エネルギー	59kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	3.6g
炭水化物	2.4g
食塩相当量	0.6g
食物繊維	1.0g

- 作り方
- ① かぶの根はいちょう切りにし、かぶの葉は1cm幅に切る。生揚げは縦半分に切り、厚さを半分にし1cm幅に切る。
  - ② 鍋にだし汁を煮立て、かぶ(根)を入れ煮る
  - ③ 煮えたら、生揚げを入れる。
  - ④ 塩と醤油で調味し、かぶの葉を入れ、火を止める。

## 日本大学食物栄養学科共同開発レシピ

Winter

## 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	597kcal	炭水化物	79.0g
たんぱく質	28.1g	食塩相当量	2.1g
脂質	16.5g	食物繊維	8.1g

## 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	4.2g
脂質	0.8g
炭水化物	54.4g
食塩相当量	0g
食物繊維	2.2g

## 野菜たっぷりカレー炒め2人分

材料	鶏もも肉	150g	ぶなしめじ	20g
	白菜	80g	顆粒中華スープの素	小さじ2/3 (2.3g)
	にんじん	40g	カレー粉	小さじ1/2 (1g)
	たまねぎ	40g	サラダ油	小さじ1と1/2 (6g)
	ブロッコリー	40g		

### <1人分の栄養価>

エネルギー	156kcal
たんぱく質	16.3g
脂質	7.0g
炭水化物	7.2g
食塩相当量	0.7g
食物繊維	2.9g

- 作り方
- ① 鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りにする。
  - ② 白菜はざく切りにし、にんじんはいちょう切りにする。  
玉ねぎはうす切りにし、ぶなしめじは根元をとってほぐす。ブロッコリーは小房に分け下茹でする。
  - ③ フライパンに油を熱し、鶏肉をよく焼く。
  - ④ にんじん、たまねぎ、しめじを加え炒める。
  - ⑤ ④に、白菜を加えて炒める。
  - ⑥ 野菜によく火が通ったら、顆粒中華スープの素とカレー粉を入れ、味を調べ、ブロッコリーを入れ混ぜる。

## だいこんきんぴら2人分

材料	だいこん	100g	A	砂糖	小さじ1と1/3 (4g)
	にんじ	20g		酒	大さじ1と小さじ1 (20g)
	ごぼう	40g		しょうゆ	小さじ1 (6g)
	油揚げ	20g		みりん	大さじ1と小さじ1/3 (20g)
	サラダ油	小さじ1 (4g)		白いりごま	小さじ2/3 (2g)

### <1人分の栄養価>

エネルギー	123kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	5.0g
炭水化物	13.3g
食塩相当量	0.5g
食物繊維	2.3g

- 作り方
- ① だいこんは太千切りにし、にんじんは千切りにする。  
ごぼうはさがぎにし、油揚げは横半分に切り太千切りにする。
  - ② フライパンに油を熱し、だいこん、にんじん、ごぼうの順に入れ炒める。
  - ③ 野菜によく火が通ったら、油あげを加え炒める。
  - ④ Aの調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。
  - ⑤ 皿に盛り、白いりごまをひねりつぶしながら入れる。

## 豆腐とねぎのかきたまスープ2人分

材料	卵	50g	
	根深ねぎ	30g	
	木綿豆腐	25g	
	こまつな	30g	
	水	300cc	
	A	顆粒とりガラスープの素	小さじ1と1/3 (4g)
		酒	小さじ2/3 (3g)
		塩	少々 (0.4g)
	B	こしょう	少々
		片栗粉	小さじ1 (3g)
水		適量	
	ごま油	小さじ1/4 (1g)	

### <1人分の栄養価>

エネルギー	71kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	3.7g
炭水化物	4.1g
食塩相当量	0.9g
食物繊維	0.7g

- 作り方
- ① 卵はよく溶いておく。木綿豆腐は1.5cmの角切りにする。
  - ② 根深ねぎは小口切り、こまつなは下茹でをして3cm幅に切る。
  - ③ 鍋に水とAの調味料を加え煮立てる。
  - ④ Bを混ぜ合わせて入れ、とろみをつける。
  - ⑤ 豆腐を入れて煮立て、塩とこしょうを入れ、味を調える。
  - ⑥ 溶きたまごを回し入れ、よく加熱したら、根深ねぎとこまつなを加え火を止める。
  - ⑦ 仕上げにごま油を入れ、軽く混ぜる。

