

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	606kcal	炭水化物	77.6g
たんぱく質	30.3g	食塩相当量	2.1g
脂質	18.4g	食物繊維	7.8g

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

さわらのレンジ蒸し ごまみそだれ 2人分

材料	A	さわら切り身 (80g)	2切れ
		たまねぎ	80g
		赤パプリカ	60g
		しょうが	2g
		みそ	小さじ2 (12g)
		みりん	小さじ1と1/3 (8g)
		酒	小さじ2弱 (8g)
		砂糖	小さじ1と1/3 (4g)
		しょうゆ	小さじ1/3 (2g)
		白すりごま	小さじ1弱 (2g)

1人分の栄養価

エネルギー	206kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	8.7g
炭水化物	11.5g
食塩相当量	1.1g
食物繊維	1.6g

- 作り方
- ① さわらはキッチンペーパーで水気を拭く。たまねぎ、赤パプリカはせん切りにする。しょうがはすりおろす。
 - ② 耐熱皿にさわら、たまねぎ、赤パプリカを並べる。Aの調味料を混ぜ合わせ、全体にかける。
 - ③ ラップをかけて電子レンジで約7分(600w)加熱し、中まで火を通す。
 - ④ 皿にさわら、たまねぎ、赤パプリカを盛る。
 - ⑤ 耐熱皿に残った汁に白すりごまを混ぜ、さわらにかける。

春キャベツのサラダ 2人分

材料	キャベツ	160g
	さやいんげん	40g
	卵	1個
	たまねぎ	20g
	酢	大さじ1弱 (12g)
	油	大さじ1弱 (10g)
	砂糖	小さじ2/3 (2g)
	塩	0.4g
	こしょう	少々
	粒マスタード	2g

1人分の栄養価

エネルギー	119kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	7.9g
炭水化物	7.5g
食塩相当量	0.3g
食物繊維	2.1g

作り方

- ① キャベツは一口大に切り、さっと茹でる。さやいんげんは茹でて、食べやすい長さに切る。
- ② たまねぎはみじん切りにし、Aの調味料と混ぜあわせる。
- ③ 卵は茹でて粗みじん切りにし、②を少量混ぜておく。
- ④ ①と②を和えて器に盛り、③を散らす。

たけのこと豆腐のすまし汁 2人分

材料	ゆでたけのこ	50g	みつば	10g
	豆腐	40g	塩	0.5g
	生しいたけ	30g	しょうゆ	小さじ2 (12g)
	にんじん	20g	だし汁	200cc

1人分の栄養価

エネルギー	34kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	1.0g
炭水化物	4.2g
食塩相当量	0.7g
食物繊維	1.9g

作り方

- ① たけのこ、にんじんはいちょう切りにする。生しいたけはうす切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、①を煮る。
- ③ 火が通ったら塩、しょうゆで調味する。
- ④ さいの目に切った豆腐を入れる。
- ⑤ 1cm幅に切ったみつばを加え、火を止める。



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	636kcal	炭水化物	89.2g
たんぱく質	32.5g	食塩相当量	2.2g
脂質	16.5g	食物繊維	8.4g

さんまのかば焼き 混ぜごはん (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
	さんまのかば焼き缶	1缶
	葉ねぎ	12g
	きざみのり	適量

《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、ざるにあげる。
 - ② 炊飯器に米、もち麦、分量の水を加えて炊く。
 - ③ さんまのかば焼き缶は身をよくほぐしておく。
 - ④ 炊き上がったごはんに、③とさんまのかば焼き缶のタレ、小口切りにした葉ねぎを加えて混ぜる。
 - ⑤ 茶わんに盛り、きざみのりをのせる。

1人分の栄養価

エネルギー	323kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	5.0g
炭水化物	57.9g
食塩相当量	0.5g
食物繊維	2.3g

さんまのかば焼き缶は骨ごと食べることができ、カルシウム摂取にも効果的です。小骨に十分注意してよく噛んで食べましょう。



豚肉のピカタ 2人分

材料	A	豚もも肉 (しゃぶしゃぶ用)	120g	【つけ合わせ】	150g		
		塩	0.4g			かぼちゃ	150g
		こしょう	少々			シナモン	適量
		粉チーズ	大さじ1/2 (6g)			油	適量
		小麦粉	大さじ2/3 (6g)			サラダ菜	4枚
	卵	1個					
	油	適量					

- 作り方
- ① 豚肉にAを加えてよく混ぜ、なじませておく。
 - ② つけ合わせのかぼちゃは、うす切りにし、ラップをかけ電子レンジで2分加熱する。フライパンに油を入れて熱し、かぼちゃの両面を色よく焼き、仕上げにシナモンをかける。
 - ③ サラダ菜と②を皿に盛る。
 - ④ ①に小麦粉をふり入れて全体にまぶし、卵を加え、全体にからむようによく混ぜる。
 - ⑤ フライパンに油を入れて熱し、①を一口大に丸めて入れ焼く。少し火を弱め、こがさないように両面を焼き、皿に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー	233kcal
たんぱく質	17.8g
脂質	9.3g
炭水化物	18.2g
食塩相当量	0.4g
食物繊維	2.9g

うす切りの肉を丸めて焼くと、やわらかくかみ切りやすくなります。



トマトときゅうりのサラダ 2人分

材料	トマト	60g	A	しょうゆ	小さじ1 (6g)
	きゅうり	120g		酢	小さじ2 (10g)
				砂糖	小さじ2/3 (2g)
				ごま油	小さじ1/2強 (2.6g)

- 作り方
- ① トマトはヘタを取り一口大に切る。きゅうりは食べやすい大きさに切る。
 - ② ボウルにAを混ぜ合わせ、きゅうりを和える。器に盛り、トマトを飾る。

1人分の栄養価

エネルギー	30kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	1.1g
炭水化物	4.6g
食塩相当量	0.4g
食物繊維	1.0g

豆乳みそ汁 2人分

材料	えのきだけ	60g	豆乳	60cc
	たまねぎ	80g	だし汁	280cc
	葉ねぎ	8g	みそ	小さじ2 (12g)

- 作り方
- ① たまねぎはうす切りにする。えのきだけは石づきを切り落として、2～3等分に切る。
 - ② 鍋にだし汁と①を入れて煮る。
 - ③ 野菜に火が通ったら、みそを溶き入れ、豆乳を加えてひと煮たちしたら火を止める。
 - ④ 小口切りにした葉ねぎを入れる。

1人分の栄養価

エネルギー	50kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	1.1g
炭水化物	8.6g
食塩相当量	0.9g
食物繊維	2.2g

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	565kcal	炭水化物	70.6g
	たんぱく質	25.3g	食塩相当量	2.3g
	脂質	20.4g	食物繊維	6.9g

ロールパン 1人分2個



1人分の栄養価	
エネルギー	196kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	5.6g
炭水化物	30.1g
食塩相当量	0.7g
食物繊維	1.2g

たらのムニエル 野菜ソースがけ 2人分

材料

【たらのムニエル】		【野菜ソース】	
たら切り身 (80g)	2切れ	ピーマン	30g
塩	少々 (0.4g)	赤パプリカ	16g
こしょう	少々	黄パプリカ	16g
小麦粉	適量	トマト	80g
油	適量	マーマレード	大さじ1弱 (20g)
【付け合わせ】		しょうゆ	小さじ1弱 (5g)
リーフレタス	20g	砂糖	小さじ1と1/3 (4g)
		酢	小さじ1と1/2強 (8g)
		バター	小さじ1と1/3 (6g)

1人分の栄養価	
エネルギー	151kcal
たんぱく質	15.0g
脂質	4.3g
炭水化物	12.7g
食塩相当量	0.8g
食物繊維	1.3g

作り方

- 【たらのムニエル】**
- ① たらに、塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶして、余分な粉をはたく。
 - ② フライパンに油を熱し、①を入れ、ふたをして両面をよく焼く。
 - ③ 付け合わせのリーフレタスを皿に盛り、その上に②のをせる。
- 【野菜ソース】**
- ① ピーマン、パプリカ、トマトを粗みじんに切る。
 - ② 熱したフライパンにバターを入れ、溶けたら野菜を加え炒める。
 - ③ 火が通ったらAを加え、ひと煮たちさせる。
 - ④ たらのムニエルの上に、野菜ソースをかける。

きのこことさつまいもの秋サラダ 2人分

材料

ぶなしめじ	30g		
エリンギ	30g		
酒	適量		
さつまいも	40g		
りんご	20g		
マヨネーズ	大さじ1と1/3 (20g)		
A 塩	少々 (0.2g)		
こしょう	少々		
パセリ	適量		

1人分の栄養価

エネルギー	114kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	7.7g
炭水化物	10.3g
食塩相当量	0.3g
食物繊維	1.7g

作り方

- ① きのこ類は根元を切り、ぶなしめじはほぐす。エリンギは一口大に切る。
- ② ①を酒で蒸す。
- ③ さつまいもはいちょう切りにして下茹でする。
- ④ りんごはいちょう切りにする。(レモン水につけておくと変色を防ぐことができます。)
- ⑤ Aを混ぜ合わせ、②③④を和える。皿に盛り、みじん切りにしたパセリをのせる。

かぼちゃのスープ 2人分

材料

かぼちゃ	120g		牛乳	80cc
たまねぎ	30g		A コンソメ	小さじ2/5 (2g)
にんじん	20g		砂糖	小さじ1/3 (1g)
水	80cc		こしょう	少々

1人分の栄養価

エネルギー	104kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	2.8g
炭水化物	17.5g
食塩相当量	0.5g
食物繊維	2.7g

作り方

- ① かぼちゃとたまねぎはうす切りにする。にんじんはいちょう切りにする。
- ② 鍋に水を入れ①を煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら牛乳を入れ煮立て、Aを加えて、味を調える。

フレイル予防のための冬レシピ

日本大学
食物栄養学科
共同開発レシピ



1食分の 栄養価

エネルギー	595kcal	炭水化物	78.5g
たんぱく質	30.2g	食塩相当量	1.8g
脂質	17.6g	食物繊維	10.7g

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

白菜と鶏肉のトマト煮 2人分

材料	白菜	600g	パセリ	適量	
	鶏肉（切り身25g）	6切れ	油	適量	
	塩	0.3g	A	トマト（カット）缶	200g
	こしょう	少々		酒	大さじ1弱（14g）
	たまねぎ	70g		しょうゆ	小さじ1/2（3g）
	ぶなしめじ	50g		コンソメ	小さじ3/5（3g）
	にんにく	4g			

1人分の栄養価	
エネルギー	233kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	12.7g
炭水化物	13.6g
食塩相当量	1.1g
食物繊維	4.2g

- 作り方
- ① 鶏肉に塩、こしょうで下味をつける。
 - ② 白菜はざく切り、たまねぎはうす切りにする。ぶなしめじは石づきを取ってほぐす。
 - ③ フライパンに油を熱し、みじん切りにしたにんにくを炒める。にんにくの香りが立ったら、鶏肉を入れ両面をよく焼き、一度皿に取り出しておく。
 - ④ 白菜の白い部分、たまねぎ、ぶなしめじを、鶏肉を焼いたフライパンに入れ炒める。
 - ⑤ 焼いた鶏肉を戻し、白菜の葉の部分、Aを加え、ふたをして煮込む。
 - ⑥ 器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

ブロッコリーのごまマヨあえ 2人分

材料	A	ブロッコリー	140g
		マヨネーズ	小さじ1と1/2（6g）
		無糖ヨーグルト	小さじ2（10g）
		パルメザンチーズ	小さじ1（2g）
		酢	小さじ1/2（2.5g）
		白すりごま	小さじ1と1/2（3g）

1人分の栄養価	
エネルギー	63kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	3.9g
炭水化物	4.4g
食塩相当量	0.2g
食物繊維	3.3g

- 作り方
- ① ブロッコリーは小房にわけて茹でる。
 - ② Aを混ぜ合わせる。
 - ③ ①を②で和えて、器に盛る。

チンゲン菜とえびの和え物 2人分

材料	A	チンゲン菜	160g
		むきえび	60g
		しょうが	4g
		酢	大さじ2（30g）
		砂糖	大さじ1（8g）
		塩	少々（0.5g）

1人分の栄養価	
エネルギー	52kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	0.2g
炭水化物	6.1g
食塩相当量	0.5g
食物繊維	1.0g

- 作り方
- ① チンゲン菜は2cm幅に切る。むきえびは竹串で背わたをとる。しょうがは千切りにする。
 - ② チンゲン菜とむきえびは、それぞれ別の耐熱皿に入れ、しょうがを半分ずつ散らし、ラップをかけて電子レンジで加熱する。あら熱をとり、汁をきる。
 - ③ Aを混ぜ合わせ、加熱したチンゲン菜、むきえび、しょうがを加えて和えたら、器に盛る。

= 環境ISO = エコクッキング、生ごみ堆肥化など家庭でも環境について考えましょう！

エコクッキングとは…水を汚さないように工夫をしたり、これまで捨てていた部分も使うなど、環境に気をつけて料理をすることです。食べることは貴重な動植物の命を受け継ぐことです。無駄に買わない・作らない・食べ残さないことを心掛けましょう。