

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	591kcal	炭水化物	84.1g
たんぱく質	28.5g	食塩相当量	2.0g
脂質	16.3g	食物繊維	6.7g

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

鶏むね肉の南蛮煮 2人分

材料	鶏むね肉	160g
	玉ねぎ	100g
	にんじん	50g
	さやえんどう	10g
	小麦粉	8g
	油	12g
	だし汁	70cc
	A 酢	大さじ1 (15g)
	しょうゆ	小さじ2 (12g)
	砂糖	小さじ2 (6g)
	輪切り赤唐辛子	4個



1人分の栄養価

エネルギー	203kcal
たんぱく質	19.7g
脂質	7.4g
炭水化物	13.6g
食塩相当量	1.0g
食物繊維	1.7g

鶏肉に小麦粉をまぶしてから焼くと
やわらかくて食べやすくなります。



- 作り方
- ① 鶏むね肉は縦半分になり、一口大のそぎ切りにして、小麦粉をまぶす。
 - ② 玉ねぎは繊維に沿って薄切り、にんじんは千切り、さやえんどうはすじを取って下茹でして、斜めに切る。
 - ③ フライパンに油を中火で熱し、鶏肉を入れて2分ほど焼き、裏返してさらに1分ほど焼く。
 - ④ ③に玉ねぎ、にんじん、Aを加えてさらに2分ほど煮る。
 - ⑤ 火を消し、全体を混ぜて冷まし味をなじませる。
 - ⑥ 器に盛り、さやえんどうをのせる。

春キャベツのソテー 2人分

材料	キャベツ	70g	マヨネーズ	14g
	赤パプリカ	20g	酒	大さじ 1/2 (7.5g)
	黄パプリカ	20g	塩	0.4g
	ソーセージ	20g	こしょう	少々
	にんにく	1/2 かけ	乾燥パセリ	少々

1人分の栄養価	
エネルギー	96kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	7.6g
炭水化物	4.5g
食塩相当量	0.5g
食物繊維	1.0g

- 作り方
- ① キャベツはざく切り、赤・黄パプリカは細切り、にんにくは薄切り、ソーセージは長さを半分に切り縦に細切りにする。
 - ② フライパンにマヨネーズを 1/2 入れて火にかけ、にんにくとソーセージを炒める。
 - ③ ②に酒を加え全体を炒めたらキャベツとパプリカを加え、さらに炒めて塩・こしょうと残りのマヨネーズで味を調える。
 - ④ ③を器に盛り付け、乾燥パセリを振る。

味噌汁 2人分

材料	じゃがいも	60g
	ぶなしめじ	40g
	ほうれんそう	30g
	だし汁	300g
	みそ	小さじ 2 弱 (10g)



1人分の栄養価	
エネルギー	45kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	0.5g
炭水化物	8.6g
食塩相当量	0.5g
食物繊維	1.8g

- 作り方
- ① ぶなしめじは石づきを取ってほぐす。じゃがいもは皮をむきちょう切りにする。ほうれんそうは下茹でし水冷したあと、軽くしぼり 3 cm に切る。
 - ② 鍋にだし汁とじゃがいも、ぶなしめじを入れて煮る。
 - ③ 火が通ったら、みそとほうれんそうを入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。

フレイブル予防のための夏レシピ

わかりやすい
レシピ動画はこちら



1食分の栄養価			
エネルギー	562kcal	炭水化物	71.6g
たんぱく質	30.2g	食塩相当量	2.3g
脂質	17.7g	食物繊維	10.9g

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

鮭のホイル焼き 2人分

材料	生鮭（80g）	2切れ	酒	小さじ1強（6g）
	ふなしめじ	60g	塩	0.8g
	長ねぎ	30g	こしょう	少々
	ミニトマト	4個	レモン	30g
	バター	8g		

作り方

- ① 生鮭に塩をふり10分くらいおいてから表面の水気をふきとり、酒、こしょうで下味をつける。
- ② ふなしめじは石づきをとって小房に分け、ミニトマトは2等分し、長ねぎは斜め切りにする。
- ③ アルミホイルを広げ①のをせ②の野菜を彩りよくのせバターをのせ、アルミホイルで包む。
- ④ 包んだホイルと適量の水（1人分大さじ2くらい）をフライパンに入れ、ふたをして蒸し焼きにする。水の沸騰後、弱火で15～20分が目安。
- ⑤ くし形に切ったレモンを添えて皿に盛る。

ホイル焼きは野菜も蒸し焼きになるので食べやすく、野菜の栄養もそのまま摂取できます！



ネバネバ野菜の納豆和え 2人分

材料	モロヘイヤ	80g	醤油	小さじ1と1/3（8g）
	ひきわり納豆	50g	練りからし	適量
	オクラ	3本	きざみのり	適量

作り方

- ① モロヘイヤは葉と茎にわけ、茎は下の方2cmくらい切り捨て、下茹でする。水にさらしてから食べやすい大きさに切る。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、下茹でする。水にさらしてから小口切りにする。
- ② ひきわり納豆に醤油を加えてよく混ぜてから、①と和える。
- ③ ②をお皿に盛り、きざみのりと練りからしを上に乗せる。

モロヘイヤを刻む前にまな板を濡らしておく、ぬめりがつきにくくなります。



すまし汁 2人分

材料	豆腐	40g	だし汁	200g
	えのきだけ	60g	しょうゆ	小さじ1と2/3（10g）
	にんじん	20g	食塩	0.5g
	葉ねぎ	8g		

作り方

- ① えのきだけは石づきを落として2～3等分に、にんじんは千切りにする。
- 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と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	29kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	0.8g
炭水化物	4.3g
食塩相当量	1.0g
食物繊維	1.6g



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	725kcal	炭水化物	92.3g
たんぱく質	30.8g	食塩相当量	2.5g
脂質	25.8g	食物繊維	9.4g

さつまいもごはん (作りやすい分量)

材料	米	2合 (300g)	塩	1.5g
	さつまいも	200g	水	450cc
	酒	大さじ1 (15g)		

《炊きあがりは5人分 (1人分約150g)》

- 作り方
- ① 米は炊く30分以上前に洗い、ざるにあげる。
 - ② さつまいもは一口大に切り水にさらす。
 - ③ 炊飯釜に①、分量の水、調味料、②を入れて混ぜてから炊く。

1人分の栄養価

エネルギー	270kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	0.6g
炭水化物	59.0g
食塩相当量	0.3g
食物繊維	1.2g

たらのソテー クリーミーきのこソース 2人分

材料	【たらのソテー】	【クリーミーきのこソース】				
	たら (切り身 80g)	2切れ	オリーブオイル 適量	生クリーム 100cc		
	塩	0.4g	えのきだけ	40g	塩	0.4g
	こしょう	少々	まいたけ	40g	こしょう	適量
	小麦粉	適量	生しいたけ	40g	パセリ	適量
	オリーブオイル	適量	ぶなしめじ	40g		

1人分の栄養価

エネルギー	298kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	22.2g
炭水化物	6.6g
食塩相当量	0.9g
食物繊維	2.5g

- 作り方
- | | |
|--|--|
| <p>【たらのソテー】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① たらに、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。 ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れ、ふたをして両面よく焼く。 ③ 皿に盛る。 | <p>【クリーミーきのこソース】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① きのは食べやすい大きさに切る。 ② 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、①を加え炒める。 ③ しんなりしたら、生クリームを加えて弱火で熱し、とろみがついたら塩、こしょうで味を調える。 ④ ③をたらのソテーに回しかけ、みじん切りにしたパセリを散らす。 |
|--|--|

かぼちゃのそぼろ煮 2人分

材料	かぼちゃ	140g	〔片栗粉 水	2g 適量
	豚ひき肉	30g		
	しょうが	4g		
	砂糖	小さじ1と1/3 (4g)		
	しょうゆ	小さじ1 (6g)		
	酒	小さじ2/5 (2g)		
	みりん	小さじ1/2 (3g)		
	だし汁	100cc		

1人分の栄養価	
エネルギー	112kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	2.5g
炭水化物	17.6g
食塩相当量	0.5g
食物繊維	2.4g

- 作り方
- ① かぼちゃは種をとり、食べやすい大きさに切る。耐熱皿に入れてラップをして電子レンジで加熱する。
 - ② しょうがは1/4量を千切りにして、残りはみじん切りにする。
 - ③ 鍋にだし汁を入れ沸騰させ、みじん切りにしたしょうが、ひき肉を入れほぐす。
 - ④ 調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ⑤ ①を鍋に入れからめる。
 - ⑥ 器に盛り、千切りにしたしょうがをのせる。

具だくさんみそ汁 2人分

材料	だいこん	80g	生しいたけ	20g
	にんじん	60g	みそ	小さじ2 (12g)
	こんにゃく	60g	だし汁	300cc
	根深ねぎ	40g		

1人分の栄養価	
エネルギー	45kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	0.5g
炭水化物	9.1g
食塩相当量	0.8g
食物繊維	3.3g

- 作り方
- ① だいこん、にんじんはいちょう切りにする。
 - ② こんにゃくは長さ3cmの短冊切りにし、下茹でしておく。
 - ③ 根深ねぎは小口切りにする。
 - ④ 生しいたけは石づきを切り落とし、薄切りにする。
 - ⑤ 鍋にだし汁、①、④を入れ、やわらかくなるまで煮る。
 - ⑥ ②、③を加え、ひと煮立ちしたら、みそを溶き入れる。

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冬レシピ



1食分の栄養価			
エネルギー	573kcal	炭水化物	64.7g
たんぱく質	39.1g	食塩相当量	2.3g
脂質	17.7g	食物繊維	8.7g

雑穀米（作りやすい分量）

材料	米	1 合 (150g)
	雑穀米	60g
	水	345ml (米の重量の 1.5 倍量プラス雑穀米の重量の 2 倍量)

《炊きあがりは 3 人分 (1 人分約 150g)》

- 作り方
- ① 米を洗い 30 分おく。
 - ② 米、雑穀米、水を入れ炊飯器で炊く。

1 人分の栄養価

エネルギー	263kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	4.6g
炭水化物	47.6g
食塩相当量	0g
食物繊維	2.5g

ロール白菜 2 人分

材料	A	白菜	4 枚 (巻きやすいもの)	コンソメ	4g
		たまねぎ	50g	こしょう	適量
		にんじん	50g	水	適量
		ひき肉	140g	パセリ	適量
		豆腐	100g		
		塩	0.8g		
		こしょう	適量		

- 作り方
- ① 豆腐は水切りしておく。
 - ② 白菜は葉をはがし、耐熱皿にのせてラップをかけて、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。またはお湯で茹でる。
 - ③ たまねぎ・にんじんはみじん切りにし、①の豆腐、ひき肉、Aの調味料を合わせ、よく練り、肉だねを作る。
 - ④ 白菜の上に肉だねをのせて、手前から包むように巻く。
 - ⑤ 鍋に巻き終わりを下にしたロール白菜を入れ、ひたひたの水、コンソメ、こしょうを加えて、落し蓋をして煮る。煮立ったら弱火で 30 分くらい煮る。
 - ⑥ 皿に盛りつけ、みじん切りにしたパセリを散らす。

電子レンジで豆腐の水切りができるよ！
キッチンペーパーで豆腐を包み耐熱皿にのせ、
電子レンジ500wで3分加熱します。
新たにキッチンペーパーで包み直して、
20分くらいおいて粗熱をとります。



ブロッコリーのえびあんかけ 2 人分

材料	ブロッコリー	100g	A	中華顆粒だし	2g	〔片栗粉 2g 水 適量〕
	むきえび	50g		みりん	小さじ 1/3 (2g)	
	しょうが	8g		水	140cc	

- 作り方
- ① ブロッコリーは小房にわけて茹で、水切りしておく。
 - ② むきえびは竹串で背わたをとり、1 cm幅に切る。
 - ③ しょうがは千切りしておく。
 - ④ 鍋にAと②と③を入れ、一度沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ⑤ 器にブロッコリーを盛り、④をかける。

1 人分の栄養価

エネルギー	46kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	0.3g
炭水化物	4.5g
食塩相当量	0.6g
食物繊維	2.3g

チンゲン菜とささみの煮浸し 2 人分

材料	チンゲン菜	100g	しょうゆ	小さじ 1/3 (2g)
	ささみ	40g	だし汁	70cc
	ちりめんじゃこ	6g		

- 作り方
- ① チンゲン菜を食べやすい大きさに切り、茹でる。
 - ② ささみは茹で、一口大に裂く。
 - ③ チンゲン菜を器に盛り、ちりめんじゃこをのせる。
 - ④ 鍋にだし汁を入れ沸騰させ、②と醤油を入れる。火を止め③にかける。

1 人分の栄養価

エネルギー	36kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	0.4g
炭水化物	1.1g
食塩相当量	0.3g
食物繊維	0.6g

= 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。