

簡単！すぐ作れる フレイル予防レシピ

彩り卵焼き

材 料(2人分)

卵(M サイズ)	2個
ミックスベジタブル	100g
ブロッコリー(冷凍)	100g
スライスチーズ	3枚
コショウ	少々
油	小さじ1

1人あたりの栄養価
エネルギー:206kcal 脂質:13.4 g
たんぱく質:14.5 g 食塩相当量:0.9 g

卵

を使って…

(作り方)

- ① 冷凍ブロッコリーはキッチンバサミで食べやすい大きさに切る。
- ② ミックスベジタブルとブロッコリーは凍ったままフライパンに入れ火にかけ、から炒りして水分を飛ばす。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、チーズをちぎり入れ、②を入れて混ぜる。
- ④ フライパンに油を入れ、③を流し入れ、中火で2～3分焼く。
焼き色が付いたら裏返し、蓋をして2～3分焼く。



チーズも入ってるので何もかけずに食べられますが、お好みでケチャップなどをかけても彩りがよく、美味しいですよ！

これを使いました



冷凍野菜は常備しておくといつでもすぐに使えて便利です。

<ポイント>

- ・冷凍野菜を使うので、切ったりゆでたりの手間なし！さらに、包丁もまな板も使わず簡単です。
- ・生のブロッコリーがある場合は、硬めにゆでて冷凍しておくのもおすすめです。

～メインのおかず編～

揚げ茄子のみそ炒め

材 料(2人分)

豚もも肉(薄切り)	150g
揚げ茄子(冷凍)	200g
カットねぎ	少々
●みりん	大さじ1
●みそ	小さじ2
●おろししょうが	小さじ1
●砂糖	小さじ1

1人あたりの栄養価
エネルギー:241kcal 脂質:13.8 g
たんぱく質:17.7 g 食塩相当量:0.8 g

肉

を使って…

(作り方)

- ① 豚もも肉はキッチンバサミで食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに①と凍ったままの揚げ茄子を入れ、炒める。
- ③ 肉の色が変わってきたら、混ぜ合わせておいた●の調味料を入れ、煮詰める。

炒め油は入れずに、肉から出る油と冷凍揚げ茄子の油で炒めます！



七味をふったり、お好みで炒めるときに輪切りの鷹の爪を入れるのもおすすめです。皿に盛り付けてからカットねぎを散らすと彩り良く仕上がりますよ。

これを使いました



チューブタイプのおろししょうがは手軽に使えますが、風味をUPするなら生のしょうがをおろしても◎

<ポイント>

- ・凍ったままの茄子はやわらかくなりにくいので、肉と一緒に最初から入れて炒めましょう。
- ・冷凍揚げ茄子を使用するので、茄子の紫色がきれいに残ります。
- ・豚もも肉は赤身が中心の部位なので、たんぱく質を効率よく摂ることができます。

鯖味噌缶でお手軽煮込み

材 料(2人分)

鯖の味噌煮缶	1個
木綿豆腐	小1/2 パック
まいたけ	1/4パック
かにかまぼこ	6本
ほうれん草(冷凍)	50g
水	1カップ

1人あたりの栄養価
エネルギー:257kcal 脂質:15.3g
たんぱく質:22g 食塩相当量:1.6g



魚を使って...

(作り方)

- ① まいたけとかにかまぼこは、食べやすい大きさに裂く。
- ② 鍋に鯖の味噌煮缶(汁ごと)と水を入れ、中火にかける。
- ③ ひと煮立ちしたら、①と凍ったままのほうれん草、木綿豆腐をスプーンで食べやすい大きさに崩しながら入れる。
- ④ 中火で5分程度煮込む。



鯖の味噌煮缶は味が濃いので、手軽に足せる冷凍野菜ときのこを加え、食物繊維も摂れるレシピとして考えました。包丁、まな板は使わず、お鍋ひとつで簡単にできますよ。



生のほうれん草は茹でて水気をよく取り、ラップに包み冷凍しておくといつでも使えて便利です◎

<ポイント>

- ・調味料は必要なし！鯖の味噌煮缶だけで手軽に味が決まります。
- ・きのこはしめじやしいたけ等好みのものでお試しください。
- ・鯖缶は骨ごと食べられてカルシウム補給にも良い食品です。きのこに含まれるビタミンDと一緒に摂ることで、カルシウムの吸収率が上がります。

～フレイル予防の食事のポイント～

その1:3食しっかり食べよう

その2:1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

その3:いろいろな食品を食べよう

その4:家族や仲間と一緒に楽しく食べよう

【図:主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事】



牛乳・乳製品や果物を間食にしてビタミン・ミネラルやたんぱく質を補いましょう

新発田市食生活改善推進委員協議会(通称:食推)とは

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、ピンクのTシャツとピンクのエプロンを着て市内で仲間とのふれ合いの楽しさを通じて、家族、そしてお隣さん、お向かいさんへ、地域ぐるみのよりよい食習慣づくりから、住みよい健康なまちづくりを目指して活動している団体です。

簡単！すぐ作れる フレイル予防レシピ



おとし卵のスープ煮

材 料(2人分)

卵(Mサイズ)	2個
絹豆腐	小1パック
長ねぎ	1本
にんじん	50g
しめじ	1/2袋
固形コンソメ	1個・1/2 個
水	2カップ
水溶き片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ1

1人あたりの栄養価
エネルギー:177kcal 脂質:10.1g
たんぱく質:11.9g 食塩相当量:1.8g

(作り方)

- ① ねぎは、ななめ薄切り、にんじんは短冊切りにする。しめじはバラバラにほぐす。豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水とコンソメを入れて中火にかけ、沸騰したらにんじん、しめじ、ねぎの順で入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら卵を落とし入れ、豆腐を入れ、卵の白身が固まるまで煮る。
- ④ 仕上げにごま油を回し入れる。



白(豆腐)、赤(にんじん)、
緑(ねぎ)、茶色(きのこ)の
色彩を気かけ、目で見ても、
舌で味わって「健康」になれる
レシピを考えました！

〳〵材料はこれだけ〳〵



<ポイント>

- ・卵はポトンと割り落とすだけなので楽ちん！
- ・とろみがあるのでムセにくく、汁も冷めにくいです。
- ・ご家庭にある残り野菜をなんでも入れて作ってください。

～野菜たっぷり汁物編～



具沢山 団子汁

材 料(2人分)

魚のつみれ	6個
木綿豆腐	小1/2パック
下茹で野菜	1/4袋
(大根、にんじん、ごぼう等)	
しめじ	1/2袋
長ねぎ	1/4本
水	2カップ
●しょうゆ	大さじ1
●酒	大さじ1
●みりん	小さじ1
牛乳	大さじ2

1人あたりの栄養価
エネルギー:140kcal 脂質:5.0g
たんぱく質:10.8g 食塩相当量:1.9g

(作り方)

- ① しめじはバラバラにほぐす。長ねぎはキッチンバサミで食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に水を入れ、つみれ、水気を切った下茹で野菜、しめじ、豆腐をスプーンで崩しながら入れ中火にかけ、煮立ったらアクを取る。
- ③ ●の調味料を入れ、長ねぎ、牛乳を加えひと煮立ちさせる。



このレシピではより手軽に作る
ために、既製品の魚のつみれ
(ギスやイワシ等お好みのもの)
を使います。
もちろん、お好みの魚のすり身
で作ってもおいしいです。

〳〵これを使いまして〳〵



大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく等が
カット済の水煮で、日持ちもして常備して
おくとう便利です。生野菜がある場合は、
お好きな野菜を使ってください。

<ポイント>

- ・アクをしっかり取るのが美味しく作るためのポイントです。
- ・牛乳を加えることで魚団子の臭みが減ります。
- ・包丁、まな板要らずで洗い物も少なく作れます。





肉

を使って...

野菜たっぷり豆乳うどん

材 料(2人分)

ゆでうどん	2袋
豚もも肉(薄切り)	100g
カット白菜	100g
下茹で野菜	100g
(大根、にんじん、ごぼう等)	
しめじ	1/4袋
カットねぎ	少々
無調整豆乳	1カップ
水	2カップ
めんつゆ(3倍濃縮)	1/4 カップ
みそ	大さじ1

1人あたりの栄養価(汁を1/3残した場合)
エネルギー:355kcal 脂質:7.8 g
たんぱく質:20.4 g 食塩相当量:3.1 g

(作り方)

- ① 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを落とし、ほぐす。
- ② 鍋に水、豚肉、カット白菜と水気を切った下茹で済み野菜を入れ、中火にかける。
- ③ 白菜がやわらかくなったら、めんつゆとみそを加え、うどんを入れてひと煮立ちさせる。
- ④ 豆乳を加え、弱火で1~2分煮たら器に盛り、ねぎを散らす。



野菜が沢山入るので、1玉でボリュームがあり満足できます。炒りごまを追加するとコクがでますし、お好みで七味を振っても美味しいですよ。

これを使いました



カット白菜やカットねぎは切る手間がなく、短時間で野菜たっぷりの料理が簡単に作れます。

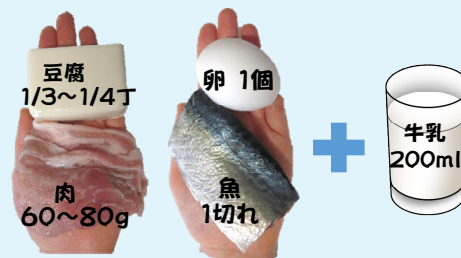
<ポイント>

- ・調理時間短縮のため、鍋に水、肉、野菜を入れてから火にかけましょう。
- ・野菜は、水煮を使うと便利ですが、お好みで家にあるものを使っても◎
- ・豆乳は沸騰すると分離してしまうので、最後は弱火で沸騰させないように温めます。
- ・豚肉は、もも肉を使うと赤身が多い部位なのでたんぱく質を効率よく摂ることができます。こま切れ肉を選ぶと、切る手間が減ります。

たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう

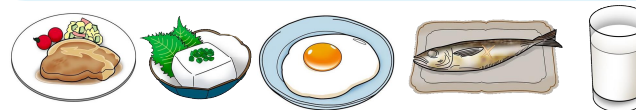
たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

【1日に必要なたんぱく質の目安】



1日でこのくらいは食べましょう

1日に、両手のひらに乗る量を目安に、1つの食材に偏らず色々な食材からとりましょう。肉が苦手な場合は肉の代わりに卵を2個などにしても大丈夫です。



料理にすると
1日でこのくらいが目安です◎

下茹で野菜やカット野菜・冷凍野菜を使って簡単調理

スーパーの野菜売り場の近くには下茹で済、カット済の野菜が売られています。また、冷凍食品売り場には、冷凍野菜が売られています。

「お惣菜を買うと味が濃すぎる」「家にある食品を足して好きな味つけで簡単に作りたい!」という時は、是非活用してみてください。

*下茹で野菜はコンビニエンスストアで取り扱っている店舗もあります。



下処理が省けて、簡単にいも・野菜料理が作れます

新発田市食生活改善推進委員協議会(通称:食推)とは

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、ピンクのTシャツとピンクのエプロンを着て市内で仲間とのふれ合いの楽しさを通じて、家族、そしてお隣さん、お向かいさんへ、地域ぐるみのよりよい食習慣づくりから、住みよい健康なまちづくりを目指して活動している団体です。