

フレイルを予防する食事

1. 鮭のカレーマヨネーズ焼き

材料～4人分～	
鮭	4切れ
塩	少々
マヨネーズ	大さじ5
カレー粉 (塩分控えめ)	大さじ1
玉ねぎ	25g
<付け合せ>	
しめじ	100g
バター	5g
しょうゆ	小さじ1弱

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、マヨネーズとカレー粉を合わせておく。鮭は塩を軽く振って15分程度おく。キッチンペーパーで水気を軽く取る。
- ② しめじは石づきを切る。フライパンに火をかけ、バター、しめじを加える。火が通ったらしょうゆを加える。
- ③ フライパンにクッキングシートを敷き、鮭を並べる。鮭の上に①をのせ、弱火でふたをして焦げないように焼く。

エネルギー	たんぱく質	塩分
233kcal	16.6g	0.8g

3. 小松菜とわかめのナムル

材料～4人分～	
小松菜	240g
乾燥わかめ	4g
ちりめんじゃこ	大さじ1
酒	小さじ2
★ごま油	小さじ2
★鶏がらスープの素	小さじ1
★しょうゆ	小さじ2

- ① 小松菜はゆでて冷水にとり、熱をとる。水気をしぼり、3cm長さに切る。
- ② ちりめんじゃこは耐熱容器に入れて分量の酒をふり、電子レンジで20秒ほど加熱する。
- ③ ボウルに適量の水、乾燥わかめを入れ、数分間置き戻したら、水気を絞る。
- ④ ①に②、③、★を加えてよく和える。

エネルギー	たんぱく質	塩分
70kcal	1.6g	0.7g

2. さつまいもとれんこんのきんぴら

材料～4人分～	
さつまいも	130g
れんこん	130g
とうがらし	1/2本
ごま油	大さじ1
★酒	大さじ2
★しょうゆ	大さじ1
★みりん	大さじ1
いり白ごま	大さじ1

- ① れんこんは皮をむき、さつまいもとれんこんを厚さ2～3mmの薄い半月切りにして水にさらす。
- ② フライパンにごま油ととうがらしをそのままを入れて熱し、①を炒めてしんなりしたら混ぜ合わせた★を加えて汁気がなくなるまで炒める。とうがらしをとる。
- ③ 器に盛り、いり白ごまをふる。

エネルギー	たんぱく質	塩分
113kcal	1.5g	0.7g

4. 豆腐ティラミス

材料～4人分～	
絹豆腐	150g
クリームチーズ	50g
はちみつ	40g
ビスケット	4枚
ココアパウダー	適量
インスタントコーヒー (粉末)	10g程度
お湯	50ml

- ① 豆腐はキッチンペーパーでおさえ、水気をしっかり切る。
- ② ビスケットをカップに敷く。コーヒーを濃い目に作り、カップのビスケットに浸す。
- ③ 豆腐、クリームチーズ、はちみつをボウル (またはミキサー) でよく混ぜ合わせる。
- ④ ②に③の豆腐クリームをのせ、ココアパウダーを振る。冷蔵庫で冷やす。

エネルギー	たんぱく質	塩分
126kcal	3.7g	0.1g