

# フレイル予防の献立

## 1. 豚しゃぶのおかずサラダ

材料～4人分～	
豚肩ロースうす切り肉	・・・280g
かぶ	・・・200g
サニーレタス	・・・100g
海藻ミックス(乾)	・・・4g
片栗粉	・・・少々
★塩	・・・小さじ1/2
★酢	・・・大さじ2
★しょうゆ	・・・大さじ1
★練りわさび	・・・小さじ2
★ごま油	・・・大さじ1と1/2

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② レタスはちぎる。かぶは縦半分にして薄切りにし、海藻ミックスは水で戻し、水気を切る。
- ③ 沸騰した湯に、片栗粉を薄くまぶした①を入れてさつとゆで、氷水に放つ。
- ④ ボウルに②、水気を切った③を入れ、合わせた★を全体にかからめる。

エネルギー	たんぱく質	塩分
227kcal	14.1g	1.6g

## 3. パプリカのきんぴら

材料～4人分～	
赤パプリカ	・・・1個(120g)
黄パプリカ	・・・1個(120g)
長ねぎ	・・・1本(100g)
オリーブ油	・・・大さじ1
★中濃ソース	・・・大さじ1強
★顆粒コンソメ	・・・小さじ1強

- ① パプリカは縦半分切って薄切りにし、ねぎはせん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。しんなりしてきたら★を加えて2分程炒める。

エネルギー	たんぱく質	塩分
72kcal	0.8g	0.8g

## 2. 白酢作和え

材料～4人分～	
冷凍むきえび	・・・120g
きゅうり	・・・160g
食塩	・・・小さじ1/4
乾燥きくらげ	・・・2～3個
木綿豆腐	・・・2/3丁
★練りごま	・・・大さじ1強
★砂糖	・・・小さじ2
★食塩	・・・小さじ2/5
★酢	・・・大さじ1強
★だし汁	・・・大さじ1強

- ① 冷凍むきえびを解凍し、軽く茹でる。
- ② きゅうりは小口切りにして塩を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- ③ きくらげは水で戻し、さつと茹でて小さく切る。
- ④ 豆腐は茹でてからキッチンペーパーにとり水気を絞る。
- ⑤ すり鉢に④を入れてよく擦り、★を入れてさらによく擦り①～③を和える。

エネルギー	たんぱく質	塩分
94kcal	7.6g	0.8g

## 4. 豆乳わらびもち

材料～4人分～		
A	片栗粉	・・・50g
	黒砂糖	・・・60g
	水	・・・100ml
無調整豆乳		・・・200ml
B	きな粉	・・・大さじ3
	黒砂糖	・・・大さじ2

- ① 鍋にAを混ぜ、分量の水を少しずつ加えてダマにならないように溶かす。豆乳を加えて混ぜる。
- ② ①を火にかけて混ぜ、粘りがでて透明になってきたら火からおろして練る。
- ③ バットに合わせたBの半量を広げ②を流し入れる。
- ④ 表面が乾かないように、残りのBをかけて粗熱をとる。
- ⑤ ちぎって器に盛る。

エネルギー	たんぱく質	塩分
77kcal	1.7g	0g