

食べて元気にフレイル予防!!

1日3食 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく!



三色おにぎり

- 【2人分】** ごはん …… ご飯茶碗2杯
- 材料**
- | | |
|---------------|-----------------|
| 【鮭おにぎり】 | 【青のりおにぎり】 |
| 鮭フレーク …… 小さじ2 | 青のり …… 小さじ1/2 |
| 【ごまおにぎり】 | かつお節粉 …… 小さじ1/2 |
| すりごま …… 小さじ2 | しょうゆ …… 小さじ1 |
| しらす干し …… 小さじ2 | |
| めんつゆ …… 小さじ1 | |

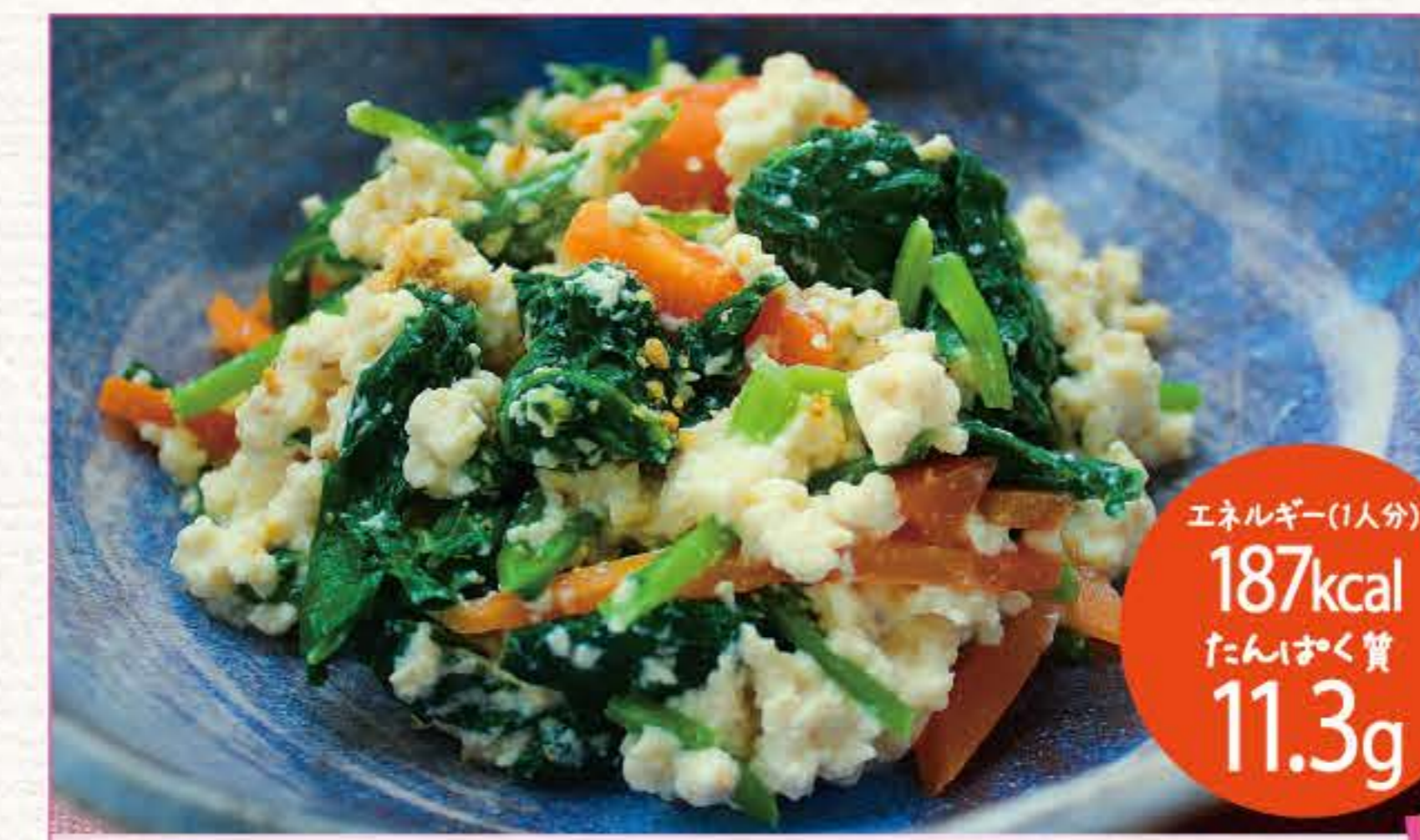
エネルギー(1人分)
327kcal
たんぱく質
6.6g

おすすめPoint!
他にも、きな粉やツナ缶でもOK。家にあるものを混ぜて、簡単にたんぱく質をアップしよう!

- 作り方**
- 1 ご飯茶碗1杯分のご飯を3等分する。
 - 2 ①にそれぞれ鮭、ごま、青のりを混ぜ、おにぎりを握る。

おにぎり1個 60g

★いつものごはんにプラスするだけ! 握らなくてOK!



惣菜リメイク白和え ~おひたしにプラス~

- 【2人分】**
- 材料**
- | | |
|---------------------|--------------|
| 市販のおひたし …… 1/2パック | 砂糖 …… 小さじ2 |
| 木綿豆腐 …… 1/2丁 (200g) | しょうゆ …… 小さじ1 |
| | みそ …… 小さじ1 |
| | すりごま …… 小さじ1 |

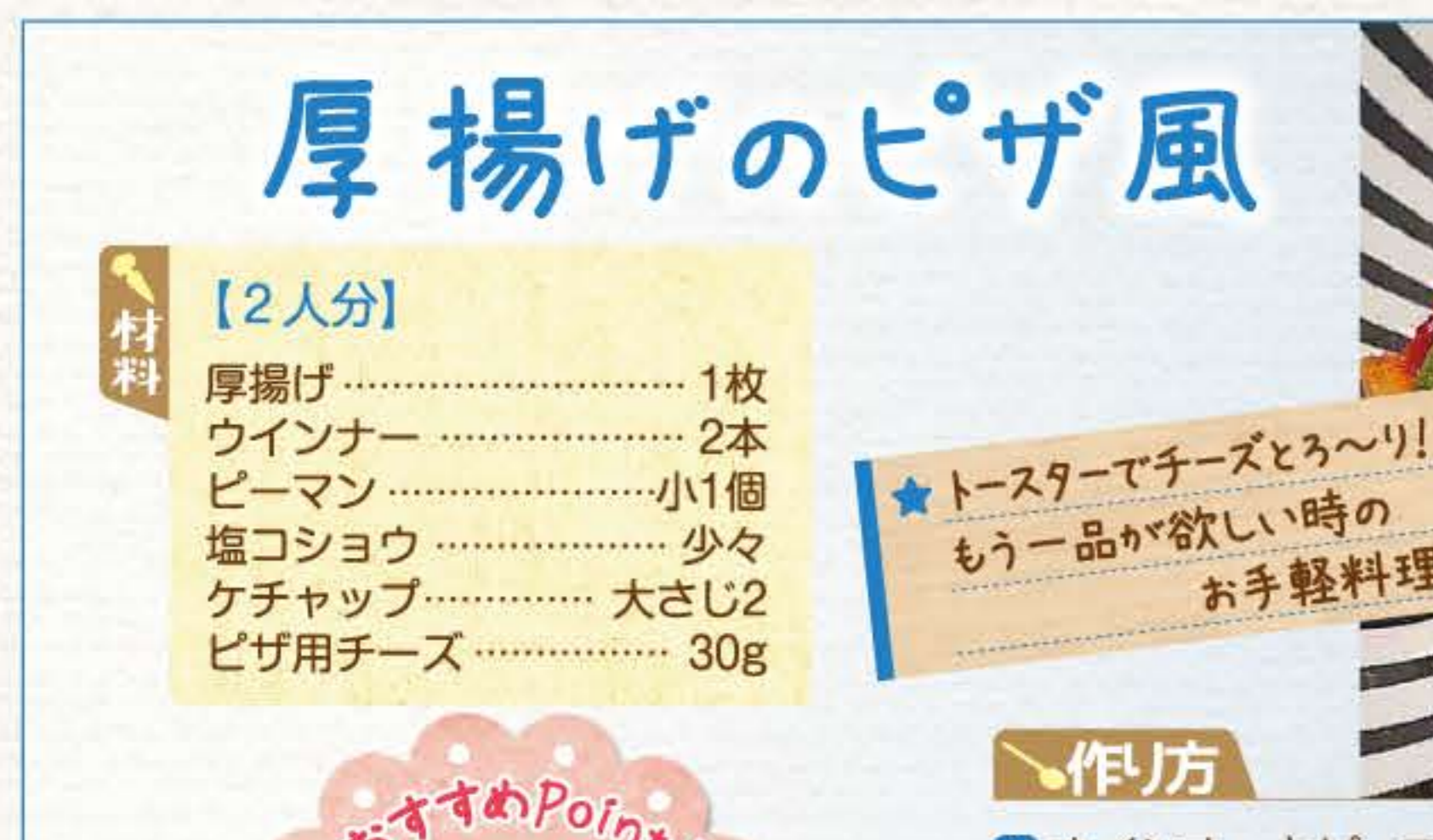
エネルギー(1人分)
187kcal
たんぱく質
11.3g

★市販の惣菜にプラス! リメイクでたんぱく質をしっかりとプラス♪

おすすめPoint!
「おひたし」は「ナムル」や「ごまあえ」でもOK! 残った惣菜や家庭で作って余った時など、豆腐を加えて食べるとたんぱく質アップ!

- 作り方**
- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで、レンジ600Wで1分30秒加熱して、水切りする。
 - 2 ①に調味料を加えて、豆腐をつぶしながら、混ぜる。
 - 3 ②に市販のおひたしを加えて混ぜて、盛り付け、上にすりごまをかける。

おひたしはあまっただけでもOK!



厚揚げのピザ風

- 【2人分】**
- 材料**
- | |
|---------------|
| 厚揚げ …… 1枚 |
| ウインナー …… 2本 |
| ピーマン …… 小1個 |
| 塩コショウ …… 少々 |
| ケチャップ …… 大さじ2 |
| ピザ用チーズ …… 30g |

★トースターでチーズとろ〜り! もう一品が欲しい時のお手軽料理♪

- 作り方**
- 1 ウインナーとピーマンは輪切りにする。(ピーマンは薄くすると火が通りやすい)
 - 2 耐熱トレーにホイルを敷く。
 - 3 厚揚げは厚さ半分に切り、②にのせる。厚揚げにケチャップを塗り、①をのせる。
 - 4 ③に塩コショウをふり、ピザ用チーズをのせる。
 - 5 ④をオーブントースター1000wで5~6分加熱する。

エネルギー(1人分)
227kcal
たんぱく質
14.0g

おすすめPoint!
厚揚げを使用することで食パン(6枚切り)1枚分と同量以上のたんぱく質がとれます♪ケチャップとチーズでさらに濃厚な一品に仕上がります。



温玉サラダ

- 【2人分】**
- 材料**
- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 市販の温泉卵 …… 2個 | 付属のたれ、またはめんつゆ …… 大さじ2 |
| サニーレタス …… 5枚 (150g) | きゅうり …… 1本 (100g) |
| トマト …… 1/2個 (100g) | |

エネルギー(1人分)
108kcal
たんぱく質
8.3g

★野菜だけじゃなく、卵をプラスして、簡単にたんぱく質を増やそう♪

減塩には付属のたれがおすすめ! 物足りない方はめんつゆでもOK!

- 作り方**
- 1 野菜は洗って食べやすい大きさに手でちぎるか切る。
 - 2 お皿に野菜を盛り付ける。
 - 3 野菜の上に温泉卵を1個のせ、付属のたれ、またはめんつゆをかける。

おすすめPoint!
温泉卵を1個ちょい足しするだけで、たんぱく質が6.2gアップ! コレステロールが気になる人も卵1日1個程度はOK!



簡単八宝菜

- 作り方**
- 1 豚ロースは食べやすい大きさに切る。野菜は洗う。
 - 2 熱したフライパンに、豚ロースを入れ、火が通るまで炒める。
 - 3 ②に野菜を入れ、火が通ったら八宝菜の素を加える。

エネルギー(1人分)
328kcal
たんぱく質
19.8g

おすすめPoint!
家にある、お肉や豆腐等を加えるだけで、たんぱく質がアップ! 野菜も家にあるものを入れると、たくさん摂れます。

- 【2人分】**
- 材料**
- | |
|------------------|
| 八宝菜の素 …… 1袋 |
| 豚ロース …… 160g |
| カット野菜(炒め用) …… 1袋 |

★お肉と野菜をプラスするとボリュームのある一品に! ごはんといっしょにOK!



あんこヨーグルトアラカルト

- 【2人分】**
- 材料**
- | |
|-----------------|
| 無糖ヨーグルト …… 140g |
| あんこ …… 60g |

エネルギー(1人分)
118kcal
たんぱく質
3.6g

おすすめPoint!
ヨーグルトの酸味とあんこの甘みが絶妙です♪高齢者も大好き!!

- 作り方**
- 1 器にヨーグルトを入れてお好みのおんこをのせる。



プラスするおすすめ食材

あんこ! 実は栄養の宝庫
★たんぱく質・鉄・カルシウム・ポリフェノールが豊富。トッピングを追加してさらに栄養アップ!