

～サツマイモご飯～

〈材料〉

米・・・2合
さつまいも・・・小1本
塩・・・少量

〈作り方〉

- ① さつまいもを2cm角に切る
- ② 米を通常とおりの水加減にセットし、さつまいも、塩を入れて炊く

* サツマイモは**食物繊維**がたっぷり！！
便秘予防に最適です
* 白飯より**エネルギー**がたっぷり！



～大豆ご飯～

【材料】

米・・・・・・・・・・2合
大豆缶(120g)・・・1缶
なめ草茶漬(100g)・・・1ピン
シーチキン缶・・・1缶
麵つゆ・・・・・・・・小ざじ1杯

【作り方】

- ① 米を洗い通常の目盛りに合わせて水を入れる
- ② 30分以上浸水した中に、大豆、なめ草、シーチキンを汁ごと(油ごと)、麵つゆを入れスィッチon



好みで枝豆をさやから出して混ぜると彩りがきれい！
コーンを入れて炊いても彩りがよく、甘味もでる

～温泉卵と納豆ご飯～

〈材料〉

ご飯・・・1膳
ひきわり納豆・・・1パック
温泉卵・・・1個
削り節、きざみのり
しょう油

〈作り方〉

- ① ご飯の上にひきわり納豆 温泉卵をのせる
- ② 削り節、きざみのりをのせて、少量のしょう油をかける

* **エネルギー**、**たんぱく質**が同時にとれる



～簡単子チャーハン～

〈材料〉 1人分

ご飯・・・1膳
大豆缶・・・大ざじ2杯
卵・・・1個
塩昆布・・・小ざじ1
塩・コシユウ

〈作り方〉

- ① 卵は炒り卵にする
- ② フライパンに油を引き、ご飯を炒め、大豆と塩昆布を加えさらに炒める
- ③ 最後に卵を加え塩・コシユウで味をととのえる

* 大豆、卵は**たんぱく質**がいっぱい！！
毎日の食事にたんぱく質をとって**フレイル予防**を心がけましょう



～高野豆腐のから揚げ～

【材料】

高野豆腐・・・2枚
 麵つゆ・・・大さじ1杯
 水・・・大さじ3杯
 生姜しぼり汁・・・小さじ2杯
 片栗粉
 揚げ油

【作り方】

- ① 麵つゆ、水、生姜しぼり汁を混ぜ合わせる
- ② 高野豆腐の両面に①をかけ、5分ほどおく
- ③ 高野豆腐を一口大にちぎる
- ④ 片栗粉を薄くまぶし、揚げる

高野豆腐は大豆由来のミネラルやたんぱく質が豊富で、長期保存ができておいしい味方!!

サバ缶と野菜炒め

〈材料〉

サバ水煮缶・・・1缶
 カット野菜(モヤシ、キャベツ、にんじんなど)・・・150g
 油・・・大さじ1/2
 醤油・・・小さじ1



〈作り方〉

- ① フライパンに油を熱し、サバ缶と野菜を炒め合わせ、醤油で味を調える
- * サバ缶は味噌煮や醤油など味付きのものを選べば味付けにも失敗しない

～サバ缶汁～

〈材料〉

サバ水煮缶
 大根
 人参
 長ネギ
 味噌



サバ、イワシなどの青魚はDHAが豊富
 缶詰を利用すると、骨ごと食べられるの
 でカルシウムもたっぷり!!

* DHA・・・抗血栓症の因子として働き、
 動脈硬化の進行を防ぐ作用がある

～カツオの照り焼き～

ゆずコシヨウ風味

【材料】

カツオ(刺身用さく)・・・150g
 酒・・・大さじ1杯
 片栗粉・・・適量
 サラダ油・・・大さじ1杯
 しし唐辛子・・・5～6本

A-
 [みりん・酒・・・各小さじ2杯
 醤油・・・小さじ1/2
 ゆずコシヨウ・・・小さじ1/3]

【作り方】

- ① カツオは1cm厚さに切り、酒をふって10分ほどおく
 汁気をふいて片栗粉をまぶす
- ② しし唐辛子に切り目を入れる
- ③ フライパンに油を熱し、①②を焼く
- ④ カツオに火が通ったら混ぜ合わせたAをまわし入れてからめる

106 p 12

～サツマイモサラダ～

〈材料〉

さつまいも…小1本
カニかまぼこ…2～3本
マヨネーズ
粒マスタード

〈作り方〉

- ① さつまいもは1～2cm角に切り茹でる
- ② カニかまぼこは2～3個に切りほぐす
- ③ ①と②を混ぜ、マヨネーズ、粒マスタードで和える

* さつまいもは他のイモ類と比べて、**カルシウム**や**カロチン**、**食物繊維**を多く含む

～鶏ささ身とモヤシのサラダ～

【材料】

鶏ささ身…2本
モヤシ…1袋
寿司酢…大さじ1杯
醤油…大さじ1杯
ゴマ油…大さじ1杯

【作り方】

- ① ささ身は塩と酒少量を振りかけて10分程度おいて茹でる
- ② モヤシは茹でる
- ③ 調味料を混ぜ合わせささ身、モヤシを和える

* 好みでラー油をいれよう

～ピーマンの塩昆布和え～

【材料】

ピーマン…2個
塩昆布…小さじ1
ゴマ油…大さじ半分
白ごま…大さじ1

【作り方】

- ① ピーマンは太めのせん切りにして、耐熱容器に入れラップをして1分くらいレンジで加熱する
- ② 塩昆布とごま油、白ごまを混ぜ合わせる

* 緑黄色野菜は1日に1回は食べることを目指しましょう