

質の良い筋肉を！時短レシピ



フレイル予防のために、65歳以上では少なくとも、体重1kg当たり1.0g以上のたんぱく質を摂取することが望ましいとされています。

(体重50kgの人の場合、1日に50g以上)

肉、魚、大豆製品、卵、乳製品などを積極的に食べましょう！



1日に必要なたんぱく質の目安は
それぞれ片手にのる量です 🧛

たんぱく質強化レシピ

サラダチキンのピカタ

《材料 2人分》

サラダチキン・・・1パック
(120g)

小麦粉・・・大さじ1

A 卵・・・1個

パセリ・・・適量

粉チーズ・・・小さじ2

オリーブオイル・・・大さじ1

作り方

- ① サラダチキンは厚さ1cmに切り、小麦粉をまぶす。
- ② Aをよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①にAを絡めて中火で卵がしっかり固まるように両面を焼く。

《1人分》

エネルギー194kcal たんぱく質18.4g

脂質11.8g 食塩相当量1.3g



ミートボールのトマト煮

《材料 3人分》

ミートボール(冷凍)・・・6個

大豆・・・100g

しめじ・・・100g

キャベツ・・・100g

A トマトホール缶・・・1缶

水・・・200cc

コンソメ・・・1個(5g)

塩こしょう・・・少々

パセリ・・・適量

作り方

- ① しめじ、キャベツをそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①とAを入れて煮込む。
- ③ 沸騰したらミートボール、大豆を入れてさらに煮込む。

《1人分》

エネルギー169kcal たんぱく質10.9g

脂質7.9g 食塩相当量1.2g



詳しく聞きたい方は、栄養相談をご利用ください(中央保健センター ☎ 0897-52-1215 栄養士まで)



餃子の麻婆豆腐

《材料 2人分》

餃子（冷凍）	・・・6個
木綿豆腐	・・・1/2丁
にんにく	・・・小さじ1
しょうが	・・・小さじ1
A 鶏ガラスープの素	・・・小さじ1
醤油	・・・大さじ1/2
ラー油	・・・適量
水	・・・100cc
水溶き片栗粉	・・・適量
ねぎ	・・・適量

作り方

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、水気を取り、好みの大きさに切っておく。
- ② 冷凍餃子は電子レンジで3分温める。
- ③ フライパンで水を沸騰させ、①、②を投入し、Aを回し入れる。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ねぎを散らす。

《1人分》

エネルギー 233kcal たんぱく質 11.1g

脂質 12.7g 食塩相当量 2.4g



サバの詰め焼き

《材料 2人分》

サバの味噌煮缶	・・・1缶
ピーマン	・・・4個
玉ねぎ	・・・30g
ケチャップ	・・・小さじ1
とろけるチーズ	・・・2枚

作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り、種を取る。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、ケチャップと混ぜる。
- ③ 粗くほぐしたサバをピーマンに詰め、②、とろけるチーズの順にのせる。
- ④ トースターでチーズが溶けるまで焼く。

《1人分》

エネルギー 281kcal たんぱく質 20.4g

脂質 18.1g 食塩相当量 1.8g



かぼちゃプリン

《材料 2人分》

かぼちゃ	・・・160g
卵	・・・1個
牛乳	・・・100cc
砂糖	・・・大さじ1

ハロウィンの日のおやつにどうぞ🍬

作り方

- ① かぼちゃは皮を切り落とし、一口大に切る。耐熱皿に入れ、600Wのレンジで4分程加熱し、熱いうちにペースト状につぶす。
- ② 別のボウルに卵を割り入れて混ぜ、砂糖と牛乳を加えてさらに混ぜる。
①に少しずつ加えて混ぜ、ザルなどで一度こす。
- ③ 容器に流し入れ、お湯を沸かした鍋で20～25分蒸し焼きにする。

《1人分》

エネルギー 159kcal たんぱく質 7.2g

脂質 5.5g 食塩相当量 0.2g

