

フレイル予防 レシピ #2

- さつまいもと塩昆布の炊き込みご飯
- 豆腐ハンバーグ きのこソース
- けんちん汁
- きなこのチーズケーキ



● さつまいもと塩昆布の炊き込みご飯

品名	1人分 (g)	備考
米	65	
さつまいも	20	
塩昆布	2	

(作り方)

- 1 さつまいもは2cm角の乱切りにして水にひたしておく。
- 2 炊飯器に普通の水を加減で米をセットして、塩昆布と①を加えて炊く。

塩昆布の旨味と塩味を生かした味付けです。

● 豆腐ハンバーグ きのこソース

品名	1人分 (g)	備考
鶏ひき肉	50	
木綿豆腐	40	
たまねぎ	20	
サラダ油	0.5	
パン粉	2	
片栗粉	2	
ナツメグ	0.2	
塩	0.2	
サラダ油	4	
きのこソース		
しめじ	15	
えのき	20	
だし汁	40	
しょうゆ	4.5	
酒	4	
みりん	4.5	
さとう	0.3	
片栗粉	1.5	
水	適量	
青ネギ	1	

(作り方)

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーにくるみ、水気を切る。たまねぎはみじん切りにし、サラダ油で炒めて冷ましておく。
- 2 ボウルに鶏ひき肉、①の木綿豆腐、たまねぎを入れ混ぜ合わせる。
- 3 Aを加えて混ぜ合わせて4等分にして、空気を抜きながら形を整え、真ん中をくぼませる。
- 4 フライパンにサラダ油をひいて両面を焼く。
- 5 きのこソースを作る。
しめじ、えのきは粗みじん切りにする。
鍋にBの材料としめじ、えのきを加えて煮る。
- 6 きのに火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 7 みじん切りにした青ネギを散らす。

● けんちん汁

品名	1人分 (g)	備考
厚揚げ	40	
だいこん	50	
にんじん	20	
さといも	30	
サラダ油	0.5	
だし汁	130	
うすくちしょうゆ	5	
片栗粉	1.5	
水	適量	

(作り方)

- 1 野菜は小さめの食べやすい大きさに切る。厚揚げは2cm角くらいに切る。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、①を入れ炒め、厚揚げも加えてだし汁を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 3 うすくちしょうゆで味を調え、水溶き片栗粉を回し入れて、とろみをつけて仕上げる。

● きなこのチーズケーキ

品名	1人分 (g)	備考
クリームチーズ	15	
牛乳	15	
きな粉	3	
さとう	3	
ゼラチン	0.8	
水	8	

(作り方)

- 1 クリームチーズは室温にもどしておく。
- 2 きな粉とさとうはよく混ぜ合わせる。
- 3 耐熱容器にゼラチンと水を合わせてラップをしないで電子レンジで1分くらい加熱する。
- 4 ボウルにクリームチーズと②を入れて泡立て器でよく練ってなめらかにし、牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
3も加えて型に入れ氷水で冷やし固める。冷蔵庫で固まったら切り分ける。

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
さつまいもと塩昆布の炊き込みご飯	252	4.5	0.7	57.8	0.4
豆腐ハンバーグ きのこソース	185	13.4	9.8	11.7	0.9
けんちん汁	103	5.8	5.1	10.1	0.8
きなこのチーズケーキ	84	3.5	6.3	4.8	0.1
合計	624	27.2	21.9	84.4	2.2