

フレイル予防 レシピ #1

- 生姜入り枝豆ごはん
- 高野豆腐入り鶏つくね
(ゴマみそだれ)
- 大豆もやしと
干しエビの中華和え
- エノキと小松菜のお吸い物
- さつま芋と
豆腐の焼きもち(きな粉)



● 生姜入り枝豆ごはん

品名	1人分 (g)	備考
米	65	
むき枝豆(冷凍)	10	
油揚げ	1/3枚	1枚10g
しょう油	1.5	
生姜	1	
白ごま	0.5	
昆布	5cm角1枚	

(作り方)

- 1 お米を研いでザルにあげておく。分量の水にしっかり浸水させる。
- 2 油揚げを2~3cm長さの細切りにし、生姜はせん切りにする。
- 3 浸水した米、油揚げ、昆布、しょう油を加えて炊飯する。
- 4 炊きあがったら昆布を取りだし、枝豆と生姜を加えて混ぜ、5分ほど蒸らす。
- 5 器に盛り、白ごまをかける。

昆布は刻んで混ぜ込むのもオススメ!

● 高野豆腐入り鶏つくね(ゴマみそだれ)

品名	1人分 (g)	備考
鶏ひき肉	60	
酒	2.5	
砂糖	0.5	
A オリーブオイル	1	
高野豆腐	1/3個	1個約10g
B 溶き卵	5	
しょう油	0.5	
オリーブオイル(焼き用)	5	
C カットトマト	20	
すりゴマ	2	
ハチミツ	4	
合わせみそ	8	
おろし生姜	2	
付け合わせ		
青梗菜	40	
サラダ油	0.5	
かいわれ大根	5g	

(作り方)

- 1 鶏ひき肉に、Aの調味料を混ぜる。高野豆腐をおろし金ですって粉にしたものと、Bの溶き卵、しょう油も加えてこねる。人数分に分けて楕円に丸める。
- 2 Cのゴマみそだれの材料を合わせておく。
- 3 付け合わせを作る。
かいわれ大根を洗って根を切る。
青梗菜は根元を縦に4等分に切る。お湯を沸かしてサラダ油を加え、芯の方から入れ、最後に葉の部分を入れ、シャキシャキ感が残るくらいに茹でる。ザルに上げて冷まし、半分の長さに切る。
※茹でる時のサラダ油は青梗菜を色よくを色よく茹でるためのもの。省略しても良い。
- 4 フライパンに焼き用のオリーブオイルを入れて、楕円に丸めた1を並べる。火をつけて蓋をし、中火で蒸し焼きにする。(少し水を加えても良い)。
焼きあがったらお皿に取り出す。そのままのフライパン(肉汁も使用)に2を加えて混ぜ、ゴマみそだれを温め仕上げ。
5 お皿に盛り付け、最後にゴマみそだれをかけ、かいわれ大根を添える。

ゴマみそだれが絶品!!

● 大豆もやしと干しエビの中華和え

品名	1人分 (g)	備考
大豆もやし	30	
人参	20	
干しエビ	1	
切干大根	2	
砂糖	1	
A 塩	0.2	
ゴマ油	0.5	
酢	5	柑橘酢でも可

(作り方)

- 1 人参をピーラーで3cm長さの薄切りにし、大豆もやしと一緒に茹でる。大豆の固さをみながら茹で、ザルにあげてそのまま水切りして冷ます。
- 2 切干大根を水で戻し、食べやすい長さに切り、水気をしぼる。
- 3 Aの調味料を合わせ、干しエビと①、②の材料をすべて混ぜ合わせて漬け込み、味がなじんだら盛りつける。

● エノキと小松菜のお吸い物

品名	1人分 (g)	備考
水	150	
かつお節	2	
えのき茸	10	
小松菜	10	
しょう油	0.3	
塩	0.8	

(作り方)

- 1 えのき茸は石突を取り除いて3cm長さに切る。小松菜は洗って根の部分を取り除いて3cm長さに切る。
- 2 鍋に分量の水を入れて火にかける。かつお節を入れて沸騰直前に取り出す。
- 3 2に1を加え、火が通ったら、しょう油、塩を加えて味を整える。

● さつま芋と豆腐の焼きもち(きな粉)

品名	1人分 (g)	備考
さつま芋	25	
絹ごし豆腐	40	
A 白玉粉	8	
砂糖	1	
溶き卵	1	
きな粉	2	

(作り方)

- 1 さつま芋の皮をむき、適当な大きさに切り分けて水にさらす。茹でて柔らかくなったら、温かいうちに潰す。(少し水を加えレンジで600Wで3~4分加熱でも良い)
- 1のさつま芋にAの白玉粉と砂糖を加えて混ぜる。
絹ごし豆腐を少しずつ加えながら全体がまとまるまでこねる。(固い場合は水を加え、水分が多かったら白玉粉を追加する。)
- 2の生地を500円玉くらいの大きさに丸め、厚さ1cmくらいにのばし、溶き卵を塗って160℃のオーブンで15~20分焼きあげる。
- 4 器に盛りつけ、きな粉をふりかける。

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
	kcal	g	g	g	mg	g
生姜入り枝豆ごはん	289	8.8	5.5	52.5	46.6	0.2
高野豆腐入り鶏つくね	245	15.4	16.9	9.6	114.2	0.7
大豆もやしと干しエビの中華和え	31	1.7	0.7	3.6	85	0.6
エノキと小松菜のお吸い物	14	2.8	0.1	1	18	0.9
さつま芋と豆腐の焼きもち	91	3.2	1	16.2	23.7	0
合計	670	31.9	24.2	82.9	287.5	2.4