

管理栄養士のお手軽レシピノート



★たんぱく質をしっかりと

生涯骨太クッキング

★さばの味噌じゃが

#たんぱく質
#フレイル予防
#低栄養予防

＜材料＞（5人分）

・さばの味噌煮缶	2缶
・じゃがいも	2個
・にんじん	1本
・玉ねぎ（中）	1個
・サラダ油	小さじ1
・細ネギ	適量

A

・酒	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・水	150cc
・さばの缶汁	全量



＜作り方＞

- ① さば缶は、身と缶汁に分ける。
- ② じゃがいもは皮をむき、8～12等分に切り、水にさらし、水気を切る。
- ③ にんじんは皮をむいて一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を入れて熱し、切った野菜を入れて野菜に油がなじむまで中火で炒める。
- ⑤ 調味料 A を加えて、沸騰したら落とし蓋をして、弱火で 20～30 分じゃがいもに火が通るまで煮込む。
- ⑥ さばを入れて、軽く煮込み、器に盛って、上から細ねぎを散らす。



★じゅわっと美味しい♪巾着たまご

《材料》（4人分）

・油揚げ	2枚	・砂糖	大さじ2
・卵	4個	・みりん	大さじ1
・ほうれん草	4株	・酒	大さじ2
・爪楊枝	4本	・しょうゆ	大さじ1
		・水	600ml
		・顆粒だし	大さじ1/2



《作り方》

- ① ほうれん草は洗って、4cmの長さに切る。
- ② 鍋にAとほうれん草を入れ、さっと煮て取り出す。
- ③ 油揚げは、半分に切り、中を開き、さっと油抜きする。
- ④ 卵は、別容器(計量カップ)に1つずつ割入れ、油揚げの中に入れ、爪楊枝で口を閉じる。
- ⑤ Aの鍋を沸騰させて、④を入れ、7分程度煮る。途中、上下を返す。
- ⑥ 油揚げを取り出し、爪楊枝を取って半分に切り、②のほうれん草と、煮汁と共に器に盛る。



★小倉あんの水ようかん

《材料》（4人分）

・ゆであずき	110g
・水	250cc
・砂糖	大さじ1
・寒天パウダー	2g



- ① 小鍋に分量の水を入れ、寒天パウダーを振り入れる。
- ② 火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。
- ③ 寒天がとけたら、砂糖を加え、沸騰が続く程度の弱火にし、さらに1～2分加熱する。
- ④ 火を止め、ゆであずきを加え、混ぜ合わせ、型に流し入れる。
- ⑤ 粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れて冷やし、食べやすい大きさにカットし、器に盛り付ける。



小豆を上にしたほうが、見た目がきれいです♪

～管理栄養士のあとかき～

フレイル・低栄養予防には、たんぱく質が大事と言われていますね！では、たんぱく質ってどれくらい摂ったら良いかご存じですか？

たんぱく質は、1日60g、1食20gが目安です。1つの食材に偏らせず、色々な食材から摂りましょう。

今回は、『さばの味噌じゃが』で14.6g、『巾着たまご』で10.6gとたんぱく質をしっかり摂れるレシピになっておりますので、おうちでも是非試してみてくださいね♪

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

