

管理栄養士のお手軽レシピノート



★かしこく！フレイル予防しませんか？

フレイル予防の献立

#フレイル予防
#たんぱく質をしっかりと
#バランス献立

【献立】

- ・和風フレンチトースト～明太・高菜添え～
- ・しらすチーズトースト
- ・彩いきんぴら
- ・オクラとえのきのすまし汁
- ・抹茶ミルク寒天



★和風フレンチトースト～明太・高菜添え～

材料(4人分・1/2枚/人)

・食パン6枚切	2枚	・砂糖	大さじ2
・牛乳	150ml	・油(焼き用)	大さじ1
・だしパック	1パック	・辛子明太子	お好み
・卵	2つ	・高菜漬け	お好み
・しょうゆ	小さじ1		



《作り方》

- ① 小鍋に牛乳とだしパックを入れ、弱火で加熱する。鍋肌がフツフツして3分程経過したら、火を止め、粗熱をとる。
- ② バットに、溶きほぐした卵と、だしパックを取り除いた①を流し入れる。しょうゆ、砂糖を加えて混ぜる。
- ③ 4分の1に切った食パンを②に浸し、よく染み込ませる。
- ④ フライパンに油を熱し、こんがり焼き色が付くまで両面を焼く。
- ⑤ お好みに、辛子明太子、高菜漬けをトッピングする。



★しらすチーズトースト

材料(4人分・1/2枚/人)

・食パン6枚切	2枚	・大葉	2枚
・スライスチーズ	2枚	・刻みのり	適量
・しらす干し	大さじ2	・バター(8g/個)	2個



《作り方》

- ① フライパンにバターを溶かし、チーズを置く。チーズが溶けたところに、しらす→ちぎった大葉→食パンの順に重ね、フライ返しで、食パンを上から軽く押して焼き付ける。弱火～中火で1分～1分半くらい加熱する。
- ② チーズのふちが右の④の写真のように、こんがりきつね色になってきたら、裏返し、裏面もこんがり焼く。



★彩いきんぴら

材料(4人分)

・洗いごぼう	1/2本	・ごま油	小さじ1
・さつまいも	70g	・しょうゆ	大さじ1
・にんじん	30g	・酒	大さじ1
・こんにゃく(あく抜き)	50g	・砂糖	大さじ1
・豚こま肉	150g	・白ごま	大さじ1
A			
・しょうゆ	小さじ1		
・酒	小さじ1		



《作り方》

- ① 豚こま肉は、Aを揉みこみ下味をつける。
- ② ごぼう、さつまいも、にんじんは4cmの程の長さの細切り、こんにゃくは短冊切りにする。ごぼう、さつまいもは水にさらす。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚こま肉を中火で炒め、火が通ったら、ごぼう、さつまいも、にんじん、こんにゃくを入れる。全体に火が通ったら、しょうゆ、酒、砂糖を加え、水分がなくなるまで炒め、白ごまをふる。

★オクラとえのきのすまし汁

材料(4人分)

・オクラ	1パック(7~8本)	《出汁》	
・えのき	1/4株	・昆布	4枚
・しょうゆ	小さじ2	・かつお節	30g
・塩	小さじ1/2	・水	1200ml



《出汁のとり方》

- ① 鍋に水 1200ml、昆布 4 枚を入れ浸けておく。
- ② 昆布が開いたら、弱めの中火でゆっくり加熱し、沸騰前で火を止め、昆布を取り出す。
- ③ かつお節を入れ、弱火で 2 分程度煮て火を止め、ボウルにペーパーを敷いたざるで、出汁をこす。



《作り方》

- ① オクラは塩(分量外)を振って、板ずいし、熱湯でサッと茹で、小口切りにする。
- ② えのきは、根元を落とし、半分の長さの長さに切ってほぐす。
- ③ 鍋に、出汁、えのき、オクラを入れ、温める。
- ④ しょうゆ、塩で味を整える。



★抹茶ミルク寒天

材料(4人分)

・牛乳	400ml	・黒蜜	お好み
・寒天粉	4g	・きな粉	お好み
・砂糖	40g	・ゆで小豆	お好み
・抹茶パウダー	小さじ3	・みかん缶詰	お好み



《作り方》

- ① 鍋に牛乳200ml(半量)、寒天粉、砂糖、抹茶パウダーを入れ、よく混ぜる。
- ② 火にかけ、沸騰したら弱火にし、2分加熱する。
- ③ 残りの牛乳200mlを少しずつ入れてよく混ぜ、型に流し入れる。
- ④ 固まるまで冷やして、切り分け、お好みで黒蜜、きな粉、ゆで小豆、みかん缶詰を添える。



～管理栄養士のあとかき～

今回は、7月に行われた「シルバーヘルシー講座」のレシピを公開させていただきました。

フレイル予防の食事のポイントは、いろいろな食品をとること！

主食+10の食品群をまんべんなくとることです。

10の食品群とは… (食品多様性スコア)

昨日1日の中で食べたものに○をつけてみましょう！

さ = 魚	あ = 油	に = 肉	ぎ = 牛乳・乳製品	や = 野菜	か = 海藻
い = イモ	た = 卵	だ = 大豆	く = 果物	○のついた数	
				つ	

★今回の献立は、なんと…

「さあにぎやか(に)いただく」

10点満点です!!!

★1日で7点以上を目指しましょう!! 3点以下は要注意です。



毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。