

フレイル予防の食事を作ろう

R7年1月9日(木)



鶏肉のトマトチリソース



エネルギー164kcal,たんぱく質 16.6g,脂質 4.3g,炭水化物 12.7g,食塩相当量 0.8g

材料	4人分	作り方	
鶏むね肉	2枚	<ol style="list-style-type: none">① トマトは角切りに、玉ねぎと生姜はみじん切りにする。レタスは洗って水気を切り、食べやすい大きさにちぎる。Aの調味料を混ぜ合わせる。② 鶏むね肉は皮を除いて観音開きにしてから、そぎ切りにする。表面に薄く片栗粉をまぶす。③ フライパンにごま油(大 1/2)を熱し、②を入れて両面に焼き色がつくまで加熱し、取り出す。④ フライパンをキッチンペーパーで軽く拭き、ごま油(大 1/2)、玉ねぎ、生姜、豆板醤を入れて弱火で香りが出るまで炒める。⑤ トマトを加えて中火で少し炒めたら、合わせておいたAを加え、ひと煮立ちさせる。⑥ 鶏肉を戻し、とろみがつくまで炒め合わせる。⑦ お皿にレタスを盛り付け、その上に鶏肉をのせる。上からトマトチリソースをかける。	
片栗粉	大さじ 2		
ごま油	大さじ 1/2		
トマト	1個		
玉ねぎ	1/2個		
生姜	1かけ		
豆板醤	小さじ 1/2		
ごま油	大さじ 1/2		
A	ケチャップ		大さじ 2
	酒		大さじ 1
	しょうゆ		小さじ 1
	砂糖		小さじ 1
鶏がらスープの素	小さじ 1/2		
レタス	2枚		



とうもろこしと卵の中華スープ



エネルギー68kcal,たんぱく質 3.7g,脂質 3.9g,炭水化物 4.2g,食塩相当量 1.1g

材料	4人分	作り方	
卵	2個	<ol style="list-style-type: none">① ボウルに卵を割り入れ、卵液をつくる。② 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて中火で熱し、煮立ったらコーンを加える。③ 再度煮立たせ、水溶き片栗粉を加えて手早くかき混ぜ、とろみをつける。④ 再度煮立ったら、卵液をまわし入れる。卵がふんわりと固まったら、火を止める。⑤ 塩、こしょうで味を調える。	
コーン	40g		
水	600mL		
鶏がらスープの素	小さじ 2		
塩	少々		
こしょう	少々		
A	片栗粉		小さじ 2
	水		小さじ 4
ごま油	小さじ 1		



ブロッコリーのピーナッツ和え



エネルギー58kcal,たんぱく質 3.3g,脂質 2.7g,炭水化物 3.5g,食塩相当量 0.4g

材料	4人分	作り方
ブロッコリー（花蕾）	200g	① ブロッコリーはひと口大に切り、茹でる。ザルに上げ、水気をしっかり切り、粗熱をとる。 ② ピーナッツは粗く刻む。 ③ ボウルに A を合わせ、①と②を加えて和える。
ピーナッツ	20g	
A [しょうゆ 砂糖	小さじ 2 小さじ 2	



フルーツサラダ



エネルギー38kcal,たんぱく質 2.2g,脂質 0.6g,炭水化物 5.6g,食塩相当量 0.2g

材料	作りやすい分量	手作りカッテージチーズの作り方
牛乳	500mL	① 牛乳を鍋に入れ、沸騰直前まで加熱する。 ② 酢と塩を加え、手早く全体をかき混ぜる。火を止めて、そのまま置く。（分離しなければ、さらに加熱する。） ③ ボウルの上にキッチンペーパーを敷いたザルをセットし、②を濾す。 ④ 固形物とやや黄色がかった水分に分かれたら、よく水気を切る。
酢	大さじ 2	
塩	1g	

材料	4人分	作り方
カッテージチーズ	大さじ 4	① キウイフルーツは皮をむき、1cm 角に切る。パインはひと口大にカットする。みかん缶は、汁気を切り、シロップは冷やしておく。 ② ボウルにフルーツとカッテージチーズを入れ、あえる。 ③ 器に盛り付け、食べる時にお好みで、冷やしておいたシロップをかける。
キウイフルーツ	1/2 個	
みかん缶	12 粒	
パイン缶	1 枚	



ごはん



主食もしっかり食べましょう！

エネルギー187kcal,たんぱく質 2.4g,脂質 0.2g,炭水化物 41.5g,食塩相当量 0g

お茶碗 各自 1杯

