

フレイル予防の食事を作ろう

R8年1月21日(水)
市公民館 3F 料理教室



枝豆ごはん



エネルギー 196kcal,たんぱく質 4.3g,脂質 1.5g,炭水化物 38.7g,食塩相当量 0.3g

材料		作り方
米	2合	① 米をとぎ、1.5 合くらいの目盛りまで水を入れ、30 分ほど浸水する。
冷凍枝豆 (正味)	90g	② 枝豆はさやから実を出し、薄皮を取り除く。
※ 解凍しておく。		③ ①に Aを入れ、2合の目盛りまで足りない分の水を入れ、よく混ぜてから炊飯する。
A 〔 塩 酒	小さじ 1 大さじ 1	④ ご飯が炊きあがったら、②を混ぜ込み、10 分ほど蒸らす。



鶏むね肉の香草パン粉焼き

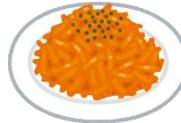


エネルギー 187cal,たんぱく質 19.8g,脂質 7.8g,炭水化物 9.1g,食塩相当量 0.7g

材料	4人分	作り方
鶏むね肉	2枚	① 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。塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉を薄くはたく。
塩	少々	② Aを混ぜ合わせる。
こしょう	少々	③ ①を溶き卵にくぐらせ、②をまぶす。
片栗粉	大さじ 1	④ フライパンにオリーブ油を熱し、③を並べ、弱めの中火で焼き色がつくまで焼き、上下を返して火が通るまで加熱する。
溶き卵	1個分	⑤ お皿に鶏肉とベビーリーフを盛りつける。
オリーブ油	大さじ 1	
〔 パン粉	大さじ 6	
A 粉チーズ	大さじ 3	
〔 乾燥パセリ	小さじ 1.5	
ベビーリーフ	1パック	



人参のヨーグルトラペ



エネルギー 43kcal,たんぱく質 2.4g,脂質 2.3g,炭水化物 2.8g,食塩相当量 0.4g

材料	4人分	作り方
----	-----	-----

人参	80g	① 人参は皮をむき、千切りにする。ツナ缶は、軽く水切りする。かいわれ大根は、洗っておく。
かいわれ大根	40g	
ツナ缶（水煮）	40g	② ボウルに A を混ぜ合わせ、人参、かいわれ大根、ツナを和える。
A 〔 プレーンヨーグルト マヨネーズ 塩 こしょう	80g 小さじ 2 少々 少々	③ 器に盛り、こしょうをかける。



トマトと卵のスープ

エネルギー 83kcal,たんぱく質 4.1g,脂質 4.1g,炭水化物 6.8g,食塩相当量 1.0g

材料	4人分	作り方
トマト	1個	① トマトと玉ねぎは、1cm ほどの角切りにする。
玉ねぎ	1/2個	② 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、水とコンソメを加え、煮立てる。
溶き卵	2個分	
オリーブ油	小さじ 1	③ トマトを入れ、ひと煮立ちしたら、溶き卵を流し入れる。卵が固まってきたら、塩、こしょうで味を調える。
水	500mL	
コンソメ	1個	
塩	少々	
こしょう	少々	



オートミールのマシュマロバー

エネルギー 77kcal,たんぱく質 1.5g,脂質 0.5g,炭水化物 15.9g,食塩相当量 0.0g

材料	4人分	作り方
オートミール	40g	① レーズンは、細かく刻む。
マシュマロ	40g	② オートミールは、フライパンで軽く混ぜながら、中火で乾煎りする。薄く焼き色がつき、芳ばしい香りが立ってきたら、火から下ろす。
レーズン	大さじ 1	③ 耐熱容器にマシュマロを入れ、電子レンジ（600W）で、30秒ほど加熱する。※マシュマロがふわっと膨らむ程度。 ④ マシュマロに①と②を加え、ゴムべらで素早く混ぜ合わせる。 ※固まってしまったら、電子レンジで 10 秒ほど再加熱する。 ⑤ 生地をクッキングシートにのせ、その上にクッキングシートを被せて、手のひらで押すように平らに伸ばし、冷蔵庫で冷やす。 ⑥ 固まったら、食べやすい大きさにカットする。

