

フライム予防レシピ集



目次

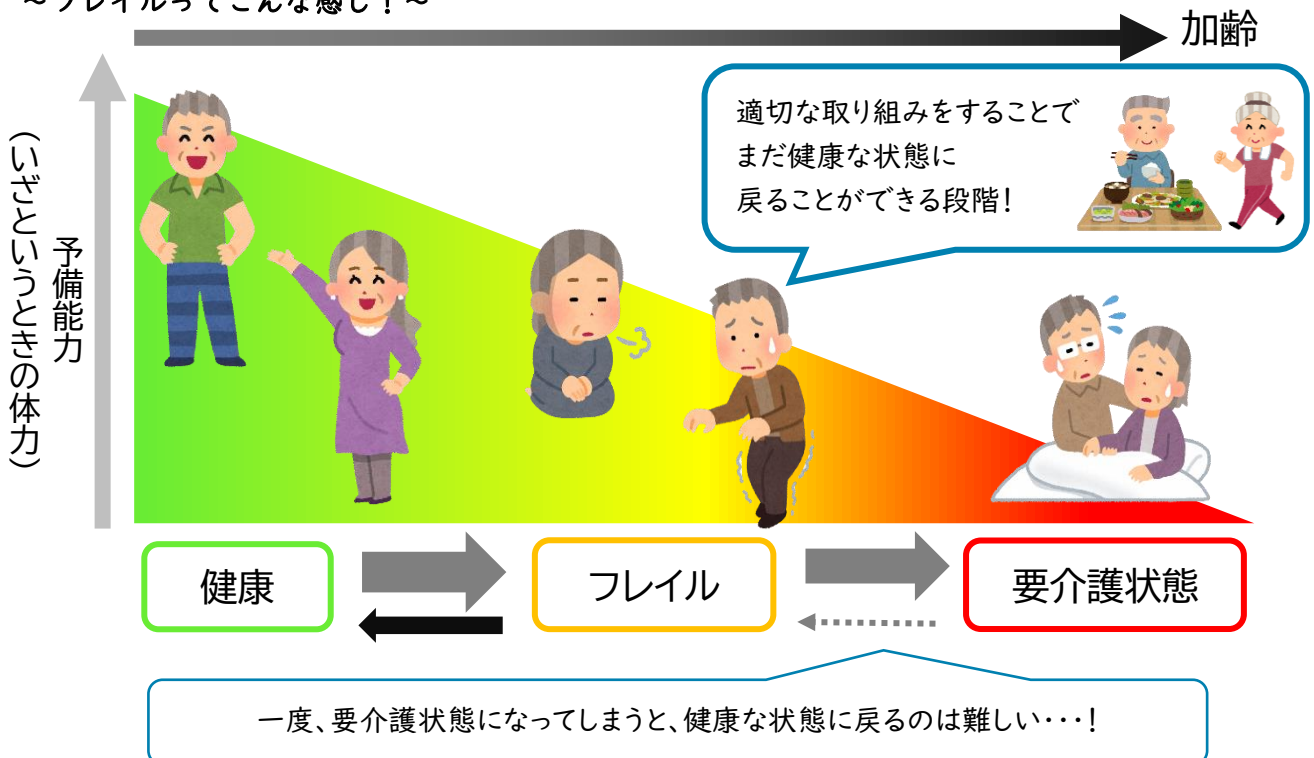
- フレイルについて知っていますか? 1~2
- さきがけ! 男の料理塾・手料理選手権とは? 3
- 「いわきひとしお」を見たこと・聞いたことありますか? 3
- フレイル予防におすすめレシピ 4~13
 - ・鶏肉とトマトの夏野菜アラカルト 4
 - ・豚しゃぶの味変たれで夏バテ防止 5
 - ・豚の肉巻きおにぎり (ハーブ添え) 6
 - ・キーマカレーで、きまり!? 7
 - ・牛肉とズッキーニの黒酢炒め 8
 - ・鮭のホイル蒸し焼き 9
 - ・かれいと厚揚げの煮つけ 10
 - ・3 種きのこのオープンオムレツ 11
 - ・ホウレン草とベーコンの卵炒め 12
 - ・じゃがいもと豆腐・鶏ひき肉のあんかけ 13
- いろいろな食品を取り入れる目安となる 10 食品群 14

フレイルについて知っていますか?

【フレイルとは】

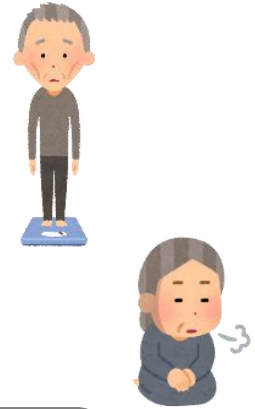
フレイルとは、加齢と共に体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことをいいます。何も対策をしないと介護が必要となる可能性が高い状態です。早いうちに気づき、食事や運動など適切な取り組みを行うことで、健康な状態に戻ることができます。

～フレイルってこんな感じ!～



【今の自分の状態をチェックしてみましょう！】

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> 6カ月で、意図せず体重が2kg以上減った。 |
| <input type="checkbox"/> ペットボトルのふたが開けにくくなった。 |
| <input type="checkbox"/> ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする。 |
| <input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった。 |
| <input type="checkbox"/> ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない。 |



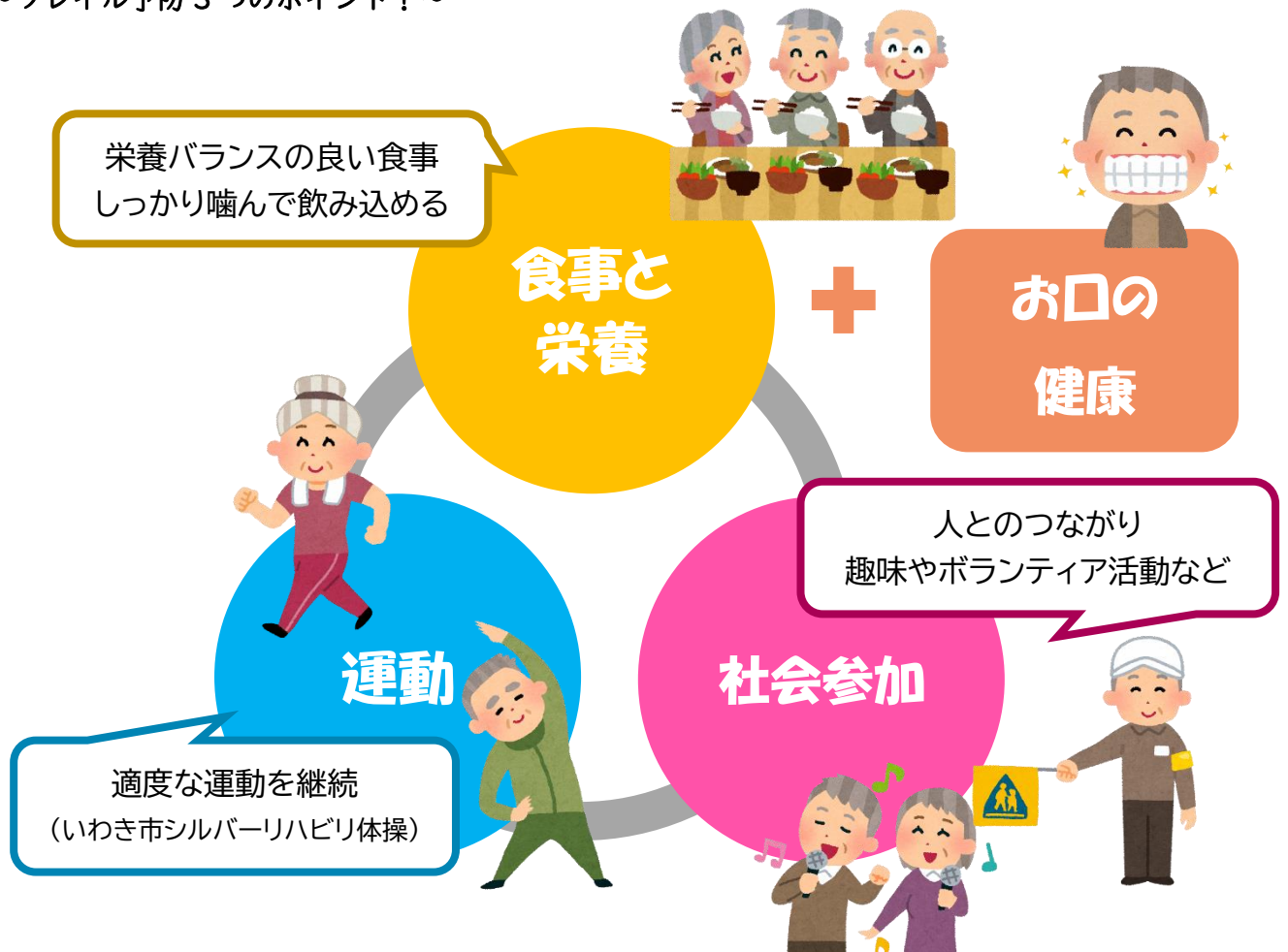
- ☑1つでも当てはまる方→**フレイル予防を意識**しましょう！
☑3つ以上当てはまる方→**すでにフレイル状態の可能性**があります！

【フレイル予防のポイントとは】

フレイルの予防には、①食事と栄養・しっかり噛んで飲み込むためのお口の健康、②運動、③社会参加、そしてこれらの3つの要素はそれぞれが密接に関わり、3つのうち1つでもバランスが崩れると、「フレイルの悪循環」に陥ります。

それぞれのポイントを意識し、健康なまま過ごせるような生活を心がけましょう！

～フレイル予防3つのポイント！～



さきがけ！男の料理塾・手料理選手権って？

【さきがけ！男の料理塾とは】

「さきがけ！男の料理塾」は、低栄養となるリスクの高い高齢男性を対象とし、実習や講義を通して手軽に作れる料理や、食についての知識を学ぼう！という事業です。

調理ができるようになることはもちろん、調理手順や栄養バランスを考えた献立作成、材料購入などのポイントを習得すること、また、新たな出会いや交流のきっかけづくりを目的としています。

～こんなことをやっています！～

＼調味料を量ったり／



＼包丁で切ったり／



＼フライパンで炒めたり／



【さきがけ！男の手料理選手権とは】

コロナ禍となり、自宅で過ごす時間が長くなっても、料理の楽しさを忘れないでほしい、家で料理をするきっかけになれば……という思いから、令和3年度より、「さきがけ！男の料理塾」の卒業生を対象とし、テーマに沿ったお手製料理の写真とレシピを募集する料理コンテスト「さきがけ！男の手料理選手権」を開催しています。

今回のレシピ本では、「さきがけ！男の手料理選手権」に応募のあったレシピの中から、特に、フレイルの予防や「いわきひとしお」の減塩・適塩につながるおすすめレシピをご紹介します。

ぜひ皆様の健康に役立て、料理を作成してみましよう！

減塩食普及プロジェクト「いわきひとしお」 ご存じですか？

【「いわきひとしお」とは】

“減塩”による市民の高血圧予防・改善につなげることを目的に、地場産品を活用した減塩商品の開発や減塩食のPR活動に取り組んでいます。

「ひとつまみの塩」を減らすことで、食材も引き立ち、さらに健康的な食生活となり、喜びも「ひとしお」…そんな「人と塩」の関係性を見つめ直そう、というプロジェクトです。



【「いわきひとしお」のコンセプト】

地産地消 × おいしい × 健康

～身近な暮らし（食）から健康へ～

鶏肉とトマトの夏野菜アラカルト



【調理時間目安】 20分

【材料】(4人前)

- ・鶏もも肉 … 300g
- ・にんにく … 1かけら
- ・オリーブオイル … 大さじ2
- ・黒コショウ … 少々
- ・塩 … ふたつまみ
- (A) 玉ねぎ … 1個
- (A) しめじ … 1パック
- (B) なす … 1個
- (B) 人参 … 1個
- (B) ブロッコリー … 1個
- ・水 … 200cc
- ・トマト缶詰 … 1個
- (調味料)
- ・固形コンソメのもと … 2個
- ・ケチャップ … 大さじ1
- ・ウスターソース … 大さじ1
- ・砂糖 … 小さじ2

【作り方】

- ① フライパンに、にんにくを置いて手のひらで潰し、分量の半分のオリーブオイルを入れて火にかける。にんにくの香りが出てきたら、鶏もも肉の皮目を下にして皮に焼き目が少し付くくらいを目安に焼く。
- ② 焼き目がついたら一度、鶏肉を取り出し、黒コショウ、塩を全体にかけ、3cmくらいの食べやすい大きさに切って皿に取り出す。
- ③ ②のフライパンに残りのオリーブオイルを入れる。
- ④ 玉ねぎは半分に切って薄切りにする。しめじは石づきを取ってバラバラにほぐす。
- ⑤ なすは縦に1/4にしたのち真ん中を半分にした1/8の大きさにする。人参は乱切り、ブロッコリーは小房に分けておき、茎の部分は厚めに皮をおき、薄く短冊切りにする。
- ⑥ ③のフライパンを火にかけ、②の鶏肉(A)を入れてしんなりするまで炒めた後、(B)のブロッコリー以外を入れて、トマト缶詰と分量の水で溶かした調味料を加える。
- ⑦ 10分ほど弱火で煮たら、ブロッコリーを入れてさらに3分ほど煮て皿に盛り付け、完成。

【フレイル予防ひとくちメモ】

鶏のおね肉は脂質が少なくたんぱく質をとることができます。パサつきが気になる方も、煮込むことで食べやすくなりますね！また、鶏もも肉はおね肉と比べ脂質が多く、エネルギーも高いです。食事の量が少なくなってしまう方におすすめです。

料理名・1人前の栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
鶏肉とトマトの夏野菜アラカルト	328	18.2	21.1	22.3	2.4
65歳以上男性 食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性 食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2

豚しゃぶの味変たれで夏バテ防止

【調理時間目安】 20分

【材料】 (1人前)

- ・豚もも肉薄切り … 80g
- ・水菜 … 1/4袋
- ・トマト … 1/2個
- ・きゅうり … 1/2本
- ・レタス … 60g

(A)ごまだれ

- ・白練りごま … 大さじ2
- ・しょうゆ … 大さじ1/2
- ・酢 … 大さじ1/2
- ・すりおろし生姜 … 小さじ1
- ・水 … 大さじ1

(B)梅だれ

- ・梅干し … 1個
- ・みりん風調味料 … 小さじ1
- ・サラダ油 … 小さじ1

(C)オニオンドレッシング

- ・サラダ油 … 大さじ1
- ・酢 … 大さじ1
- ・玉ねぎ(すりおろし) … 大さじ1
- ・しょうゆ … 大さじ1/2
- ・こしょう … 少々



【作り方】

- ① 鍋に水を入れて強火にかけ、沸騰させる。
- ② 火をごく弱火にし、豚肉を2～3枚入れてほぐしながら色が変わるまで15秒ほどさっとゆでる。
- ③ 肉の色が変わったらざるにあけ、粗熱をとる。
- ④ 水菜はキッチンバサミで切る。きゅうりはピーラーを使って薄切りにし、それぞれ8cmくらいの長さにする。トマトは薄切りにする。
- ⑤ (A)(B)(C)のたれは、それぞれの材料を量って混ぜ合わせ、たれを作り、それぞれ器に入れる。
- ⑥ お皿に野菜、豚肉とそれぞれのたれを盛り付け、完成。

【フレイル予防ひとくちメモ】

身体を動かすために必要なエネルギーを補うためには、油脂を上手に使うことが大事です！梅やお酢といったさっぱりした食材と組み合わせると食べやすくなりますよ！

料理名・1人前の栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
豚しゃぶの味変たれで夏バテ防止	178	19.3	8.4	9.5	0.1
(A) ごまだれ	127	4.2	11.0	4.1	1.4
(B) 梅だれ	67	0.3	4.1	7.6	1.5
(C) オニオンドレッシング	122	0.9	12.0	2.4	1.3
65歳以上男性 食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性 食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2

豚の肉巻きおにぎり（ハーブ添え）



【調理時間目安】 20分

【材料】（1人前）

- ・豚ロース薄切り肉 … 120g
 - ・片栗粉 … 大さじ1
 - ・ごはん … 40g
 - ・浅漬けキムチ … 30g
 - ・青ネギ … 1/2本
 - ・飾り用ハーブ（写真はローズマリー）… 1本
- （調味料）
- ・サラダ油 … 小さじ1
 - ・しょうゆ … 大さじ1/2
 - ・みりん風調味料 … 大さじ1/2
 - ・おろしにんにく … 小さじ1/2
 - ・水 … 大さじ1/2
 - ・ミニトマト … 飾り用2個

【作り方】

- ① 浅漬けのキムチは汁気を軽く絞っておく。
- ② 青ネギ、①のキムチをみじん切りにし、ごはんとは混ぜ合わせる。
- ③ 調理台にラップを広げ、分量の片栗粉をふり、のり巻きのイメージで豚肉を縦に広げながら重ね、②のご飯をのせて、ラップごと巻く。
- ④ フライパンに油を敷いて中火にかけ、重なった③のつなぎ目を下にして焼き目をつけ、全体を転がしながら焼く。
- ⑤ ④の肉巻きを一度フライパンから取り出し、余分な油をキッチンペーパーで拭いたら、調味料をすべて入れて火にかけ、煮詰めながらたれを作る。
- ⑥ 肉巻きをフライパンに戻し、④のたれを絡め、食べやすい大きさに切り分け、完成。

【フレイル予防ひとくちメモ】

実は、ごはんやパンや麺などの主食にもたんぱく質は含まれています。減量を意識して、主食の量を減らしたりすると、たんぱく質の量も減ってしまうため気を付けてください！

キムチや納豆などの発酵食品は腸内環境をよくする働きのある善玉菌が多く含まれているため、毎日少しずつでもよいのでとるようにしましょう！

料理名・1人前の栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
豚の肉巻きおにぎり	468	23.7	27.3	34.4	2.1
65歳以上男性 食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性 食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2

キーマカレーで、きまり！？



【調理時間目安】 20分

【材料】 (4人前)

- ・牛豚合いびき肉 … 200g
 - ・玉ねぎ … 1個
 - ・にんじん … 1/2本
 - ・おろしにんにく … 大さじ1
 - ・おろし生姜 … 大さじ1
 - ・ナス … 1本
 - ・ピーマン … 2個
 - ・しめじ … 1袋
- (調味料)
- ・オリーブオイル … 大さじ1
 - ・カレーパウダー … 大さじ1
 - ・カレールー … 80g
 - ・牛乳 … 50cc
 - ・トマト缶 … 1缶
 - ・水 … 50cc
 - ・オイスターソース … 大さじ1
 - ・ウスターソース … 大さじ1

【作り方】

- ① 玉ねぎは粗みじん切りにする。人参は皮をむき5mmくらいの角切りにする。ナスは5～10mmくらいの大きさの角切りに、しめじは石づきを取ってほぐし、1cmくらいの長さにそろえる。ピーマンは種を取って1cmくらいの大きさに切る。
- ② 深めのフライパンを中火にかけ、オリーブオイルをひいて、合いびき肉を入れて炒める。
- ③ ひき肉の色が変わってきたら①の玉ねぎとにんじん、おろし生姜・にんにく、カレーパウダーを加え、炒めながらよく混ぜ合わせる。
- ④ 全体的に火が入ってきたら、しめじ、ナスを入れてさらに炒める。
- ⑤ 耐熱容器にカレールーと牛乳を入れて電子レンジの600wで1分くらい加熱し、ルーを溶かす。
- ⑥ ②にトマト缶と水（野菜から出る水分量によって、で調節してください）⑤を加えて5分ほど煮る。
- ⑦ 最後に、オイスターソース・ウスターソース、①のピーマンを加え、弱火で5分くらいかき混ぜながら煮たら、完成。

【フレイル予防ひとくちメモ】

お口の機能が衰えてくると、ひき肉のみの料理は口の中でまとまりにくく、飲み込みにくいことがあります。そんなときには、カレーやシチューなどトロみのある料理にすると飲み込みやすくなります！ また、具を大きめに切ることで、お口周りを鍛える事にもつながります！

料理名・1人前の栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
キーマカレーできまり！？	346	14.5	21.8	30.3	3.3
65歳以上男性 食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性 食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2

牛肉とズッキーニの黒酢炒め



【調理時間目安】 20分

【材料】 (2人前)

- ・牛肉こま切れ … 100g
 - ・濃口しょうゆ … 小さじ1
 - ・片栗粉 … 小さじ1
 - ・サラダ油 … 小さじ1
 - ・ズッキーニ … 1本
 - ・赤パプリカ … 1/2個
 - ・黄パプリカ … 1/2個
 - ・玉ねぎ … 1/2個
- (調味料)
- ・ごま油 … 大さじ1
 - ・黒酢 … 大さじ2
 - ・砂糖 … 大さじ1/2
 - ・濃口しょうゆ … 小さじ2

【作り方】

- ① 牛こま切れ肉は一口大に切って、濃口しょうゆを揉み込んで下味をつけ、片栗粉をまぶし、サラダ油をかけてほぐす。
- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、牛肉を入れて炒め、色が変わったら取り出す。
- ③ ズッキーニは縦半分に切り、幅1cmの斜めに切る。パプリカは種とヘタを取り幅1cmに切る。玉ねぎはくし形に切る。
- ④ ズッキーニ、パプリカ、玉ねぎを③のフライパンでさっと炒め、黒酢、砂糖、濃口しょうゆを入れ、味を全体にからめる。
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしたら、牛肉をフライパンに戻して炒め、皿に盛りつけて、完成。

【いわきひとしおポイント】

黒酢の酸味を生かし、少ないしょうゆの量でもおいしく食べることができる料理になっています！



【フレイル予防ひとくちメモ】

赤身の牛肉には、たんぱく質はもちろん、鉄分が多く含まれています！厚みのあるお肉は噛み切りにくく食べづらいという方も、薄切りになったお肉であれば、比較的食べやすいのではないのでしょうか？

下味をつけるときに片栗粉をまぶしておくことで、焼いても肉が硬くなりにくいという効果もあります！

料理名・1人前の栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
牛肉とズッキーニの黒酢炒め	307	11.5	22.8	17.6	1.4
65歳以上男性 食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性 食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2

鮭のホイル蒸し焼き



【調理時間目安】 20分

【材料】 (1人前)

- ・ 生鮭の切り身 … 1枚
 - ・ 玉ねぎ … 20g
 - ・ 人参 … 10g
 - ・ 白菜の葉 … 10g
 - ・ 生しいたけ … 1個
 - ・ しめじ … 10g
 - ・ えのき … 10g
 - ・ いんげんまめ(冷凍) … 3本
- (調味料)
- ・ 塩 … ひとつまみ
 - ・ こしょう … 少々
 - ・ 有塩バター … 10g
 - ・ マヨネーズ … 大きじ 1/2

【作り方】

- ① 玉ねぎは皮をむいて半分に切り、5mmくらいの薄切りにする。人参は洗ってピーラーで皮をむき、薄く切ったのち、細切りにする。白菜は1cm幅に、えのき・しめじは石づきをとり、半分の長さに切る。
- ② 鮭の切り身に塩とコショウを振って、下味をつける。
- ③ フライパンにアルミホイルを敷き、①で切った玉ねぎ、白菜、きのこ、②の鮭の切り身いんげんまめの順にのせ、バターとマヨネーズを入れて、アルミホイルで包む。
- ④ フライパンを中火にかけて蓋をし、10分程度蒸し焼きにし、全体に火が通ったら、完成。

【いわきひとしおポイント】

マヨネーズやバターはコクがあり、塩の量が少なくても満足感のある料理に仕上げることができます！



【フレイル予防ひとくちメモ】

ホイル焼きは、野菜と魚を一緒にとることができ、フライパン1つで作ることができるおすすめの調理法です！魚だけでなく、鶏肉などで作ってもふっくらおいしく仕上がります。

また、鮭やきのこ類に含まれるビタミンDは、骨が健康であるために必要な栄養素です。カルシウムの多い牛乳や乳製品と合わせ、意識してとるようにしましょう！

料理名・1人前の栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
鮭のホイル蒸し焼き	219	17.2	15.7	5.7	1.4
65歳以上男性 食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性 食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2

かれいと厚揚げの煮つけ



【調理時間】 20分

【材料】 (2人前)

- ・なめたかれい切り身 … 2切れ(250g)
- ・厚揚げ … 90g×2
- ・長ネギ … 3cm×4
- ・生姜 … 1かけら
- (調味料)
- ・減塩しょうゆ … 大さじ2
- ・料理酒 … 大さじ2
- ・みりん風調味料 … 大さじ2
- ・砂糖 … 大さじ2
- ・水 … 3/4カップ(150cc)

【作り方】

- ① なめたかれいの下処理をする。流水で洗ってぬめりを取り、鱗をとる。その後、皮側に包丁の先で切り込みを入れる。
- ② 生姜は薄切り、長ネギは白髪ねぎに切っておく。厚揚げは縦半分に切る。
- ③ フライパン（または薄型の鍋）に調味料をすべて入れ、煮立たせて煮汁を作る。
- ④ 煮汁が煮立ったら、①の切り身の皮を上にして入れ、生姜も入れて一緒に煮る。
- ⑤ 煮汁をお玉で魚の切り身の上に数回かけたのち、弱火にして7～8分間蓋をして煮る。
- ⑥ ②の厚揚げを切り身の横に入れ、上から煮汁をかけながら一緒に煮る。
- ⑦ お皿に切り身が崩れないように乗せ、厚揚げ、生姜を添え、上から白髪ねぎをのせ、完成。

【フレイル予防ひとくちメモ】

かれいやたらといった白身魚は、脂質が少なく消化の良い良質なたんぱく源です！白身魚が原料となっている、かまぼこやちくわといった練り製品もたんぱく質が含まれている食品なので、+1品を意識してとるようにしましょう。

また、和食によく使われる醤油やみそなどの調味料は塩分が高いといわれますが、減塩醤油や減塩味噌、素材そのものを使った顆粒だしなどの市販商品もあります。日頃の食生活でうまく活用してみましょう！

料理名・1人前の栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
かれいと厚揚げの煮つけ	339	36.1	11.9	21.5	2.2
65歳以上男性 食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性 食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2

3種きのこのオープンオムレツ



【調理時間目安】 20分

【材料】 (2人前)

- ・しめじ … 1/2個
- ・しいたけ … 1/2個
- ・えのきたけ … 1/2個
- ・オリーブオイル … 大さじ2
- ・おろしにんにく … 小さじ1/2

- ・卵 … 3個
- ・塩 … 2つまみ

○飾り用

- ・パセリなどのハーブ
(写真はイタリアンパセリ) … 適量
- ・トマト … 1個

【作り方】

- ① きのこはそれぞれ石づきを取り、一口大の大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを敷き、おろしにんにく、①のきのこを加え全体がしんなりするまで中火で4～5分炒める。
- ③ 溶き卵に塩を加えて混ぜ、②のフライパンに流し入れ、スクランブルエッグ状に火が通るまで菜箸でかき混ぜる。
- ④ 卵をフライ返しなどで裏返してフライパンに蓋をし、火を弱めて2～3分ほど焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、好みでパセリとトマトを乗せて、完成。

【いわきひとしおポイント】

にんにくやオリーブオイルの風味や、きのこのうまみを生かした料理になっています！



【フレイル予防ひとくちメモ】

卵は良質なたんぱく源で、様々な調理方法で使うことができます。健康状態に問題のない方であれば、1日に1個程度を目安に食べるようにしましょう。

オムレツの具には、きのこだけではなく、じゃがいもや玉ねぎ、ピーマンなどいろいろな食材と組み合わせ、お気に入りを見つけてみてくださいね！

料理名・1人前の栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
3種きのこのオープンオムレツ	273	13.8	21.5	9.3	1.4
65歳以上男性 食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性 食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2

ほうれん草とベーコンの卵炒め



【調理時間目安】 10分

【材料】(1人前)

- ・ベーコン … 30g
 - ・ほうれん草 … 1/2束
 - ・しらす … 大さじ2
 - ・卵 … 1個
 - ・オリーブオイル … 小さじ1
- (調味料)
- ・和風だしの素… 小さじ1/3
 - ・砂糖 … 小さじ1/2
 - ・おろし生姜 … 小さじ1/2

【作り方】

- ① ほうれん草は洗って水気を切り、2cmの長さに切っておく。ベーコンも同様の長さに切る。
- ② フライパンに分量のオリーブオイルを入れて火をかけ、ベーコンとほうれん草を炒める。
- ③ 卵は割りほぐしておき、調味料と混ぜ合わせる。
- ④ ほうれん草の色が変わってきたら、しらすと③の卵を回し入れ、全体に火が通るまで炒めていく。
- ⑤ 出来上がったら皿に盛り付け、完成。

【いわきひとしおポイント】

ベーコンやハムなどの加工食品には塩分が多く含まれていますが、1回に使う量に気を付ければOK!
食べすぎに注意しましょう!



【フレイル予防ひとくちメモ】

ハムやベーコン、ソーセージといった加工食品にもたんぱく質が含まれています。そのまま食べるのも良いですが、野菜と一緒に食べるのがおすすめです。

1日に必要な野菜は350gといわれていますが、1/3の量をほうれん草のような緑黄色野菜からとるようにするのが理想とされています。

特に、ほうれん草やブロッコリーは、少量ずつ使いやすい冷凍野菜としても販売されているので、料理にうまく活用しましょう!

料理名・1人前の栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ほうれん草とベーコンの卵炒め	210	16.7	14.3	6.3	1.6
65歳以上男性 食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性 食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2

じゃがいもと豆腐・鶏ひき肉のあんかけ料理



【調理時間目安】 20分

【材料】 (1人前)

- ・じゃがいも … 1個
- ・木綿豆腐 … 1/3丁
- ・鶏ひき肉 … 30g
- ・青ネギ … 1/3本
- ・生姜 … 1/2かけら
- ・しらす … 少々

(調味料)

- ・料理酒 … 小さじ1/2
- ・みりん風調味料 … 小さじ1
- ・濃口しょうゆ … 大さじ1/2
- ・だしの素 … 小さじ1/2
- ・サラダ油 … 少量

※水溶き片栗粉

- ・片栗粉 … 小さじ1/2
- ・水 … 大さじ1

【作り方】

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、重石をのせて10分程度置いて、水切りをする。
- ② じゃがいもは皮をむいて一口大の大きさに切り、水から茹で、くしが刺さるくらい柔らかくなったらい取り出し、皿に盛る。
- ③ 青ネギは小口切りに、生姜は細かく刻む。
- ④ フライパンにサラダ油と刻んだ生姜を入れて中火で炒め、鶏ひき肉と①の豆腐を崩しながら入れて、全体がそばろ状になるまでかき混ぜながら炒める。
- ⑤ ひき肉の色が変わったら、調味料を全部入れて味をつけ、最後に水溶き片栗粉を少しずつ入れ、とろみを出す。
- ⑥ ②のじゃがいもに⑤のあんをかけて盛り付け、仕上げにしらすと③の青ネギをのせて、完成。

【フレイル予防ひとくちメモ】

たんぱく質のとれる食材を組み合わせた料理となっています。豆腐のそばろは、お肉の風味や味が苦手という方にもおすすめです。また、味のついた魚の缶詰を火にかけてながらほぐしていくことで、手作りの魚のそばろもできます！

水溶き片栗粉でとろみをつけると、料理が冷めにくくなる効果もあり、飲み込みのサポートにもなるためおすすめです。

料理名・1人前の栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
じゃがいもと豆腐・ 鶏ひき肉のあんかけ料理	251	16.9	10.3	31.8	1.9
65歳以上男性 食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性 食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2

いろいろな食品を取り入れる目安となる 10 食品群

フレイルの予防には、毎日できるだけ多くの種類の食品をとることが大切です。主食のごはんやパン・麺類とあわせて、1日の中で最低でも7種類以上食べるように心がけましょう。

1回に食べる量は少なくともOK。みそ汁の具や付け合わせなど、少しでも料理の中に入っていれば大丈夫です。

《主食+10種類の食品をとりましょう！》



《それぞれの食品について…》

肉：ハムやソーセージなどの加工食品も含まれます。

魚：ちくわやかまぼこなどの練り物、缶詰の魚も含まれます。

大豆：豆腐や納豆、がんもどきなどの大豆製品も含まれます。

牛乳：ヨーグルトやチーズなどの乳製品も含まれます。

油脂：サラダ油、ごま油、バター、オイル入りのドレッシング、マヨネーズなども含まれます。

【高齢期には水分摂取も大切です！】

1日に1.5L（500mlのペットボトル3本分）は飲み物から水分を補う必要があると言われてい
ます。喉が渴いたと感じる前に、こまめに時間を決めてとるようにしましょう。

※ジュースやコーヒー、お酒には、血糖値を上げる糖分、カフェインやアルコール
などの利尿作用のある成分が含まれていることから、水分の補給には向いていま
せん。水やカフェインの少ないお茶などでとるようにしましょう！



今回のレシピ本の内容をもとに、フレイル予防を意識した生活を送りましょう！

作 成：いわき市保健福祉部 地域包括ケア推進課

料理写真：鈴木 宇宙

レシピ原案：「さきがけ！男の料理塾」卒業生の皆様

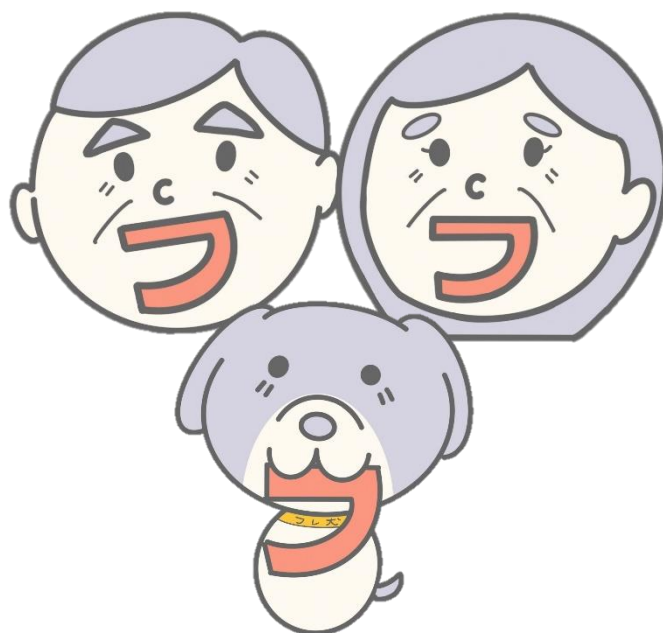
協 力：いわき市保健福祉部 健康づくり推進課

参 考：国立長寿医療研究センター 日本版フレイル基準（改定J-CHS基準） 一部改変

厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業「食べて元
気にフレイル予防」

福島県健康づくり推進課 今から始めるフレイル予防（食事編）

＼フレイルを予防する生活を心がけましょう／



発行：令和5年2月 いわき市地域包括ケア推進課