

「健康長寿のためのフレイル予防食」

レシピ紹介

亀山市食生活改善推進協議会



一人分の栄養価	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
焼き鳥缶のさつまいもご飯（1/6 量）	261	7.2	2.8	16	0.4
野菜と豚肉の温サラダ	178	14.2	12.2	40	0.9
切り干し大根のヨーグルトサラダ	53	1.9	2.0	64	0.7
ミルク茶碗蒸し	97	7.2	5.6	108	0.7
合 計	589	30.5	22.6	228	2.7

春巻きアップルパイ風	136	1.2	3.4	36	0.1
------------	-----	-----	-----	----	-----

☆焼き鳥缶のさつまいもご飯☆



(4人分～6人分)

米		2合
焼き鳥缶	2缶	150g
さつまいも		200g

作り方

- ① さつまいもは皮付きの 1 cmの角切りにして水にさらし水気を切る。
- ② 米をとぎ、炊飯器のメモリよりの少し少な目に水を入れて、焼き鳥缶（汁ごと）と①を入れ炊飯する。
- ③ 炊き上がったら全体を混ぜ合わせる。

☆野菜と豚肉の温サラダ☆



(4人分)

もやし	200g										
ブロッコリー	160g										
しめじ	120g										
人参	80g										
南瓜	80g										
ミニトマト	6個										
豚こま切れ	200g										
ドレッシング											
A	<table><tr><td>蒸し汁</td><td>大3</td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>大1・1/3</td></tr><tr><td>酢</td><td>大1</td></tr><tr><td>ゴマ油</td><td>小2</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>少々</td></tr></table>	蒸し汁	大3	しょうゆ	大1・1/3	酢	大1	ゴマ油	小2	こしょう	少々
蒸し汁	大3										
しょうゆ	大1・1/3										
酢	大1										
ゴマ油	小2										
こしょう	少々										

作り方

- ① もやしは根を取り、ブロッコリー、しめじを小房に分ける。トマトは縦半分切る。
南瓜(皮付)は5mm幅に切り、人参は5mmの短冊に切る。
- ② ①を1人分ずつ皿に彩りよく並べその上に豚肉を広げてのせる。
- ③ ②にラップをふんわりとかけて電子レンジ600Wで4分加熱して湯気がおさまってからラップを取り別の器に蒸し汁をとっておく。
- ④ Aでドレッシングを作り③にかける。

☆切干大根のヨーグルトサラダ☆



(4人分)

切干大根	1 6 g
ひじき (乾)	4 g
人参	4 0 g
ピーマン	4 0 g
ヨーグルト (無糖)	(72g) 大 4
A	練りごま (10g) 小 2
	しょうゆ 大 1
	砂糖 大 1

作り方

- ① 切干大根・ひじきは水に戻し、人参・ピーマンを千切りにする。
- ② A 混ぜておく。
- ③ ①の材料をすべて茹でる。
- ④ ヨーグルトと②を混ぜ合わせ、③をあえる。

☆ミルク茶碗蒸し☆



(4人分)

卵	2個
牛乳	300ml
めんつゆ(2倍濃縮)	大1・1/3
カニカマ	30g(4本)
しいたけ	40g(4枚)
ほうれん草	40g

作り方

- ① カニカマをほぐし、しいたけをそぎ切りにする。
ほうれん草を茹でて水につけ水気を絞り3cmに切っておく。
- ② ボウルに卵を割り入れよく溶きほぐし牛乳、めんつゆを加えて混ぜあわせて、こしておく。
- ③ 容器に、カニカマ、しいたけを入れ②をそそぎ入れる。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器に③を入れ(中火8分弱火5分)蒸す。
- ⑤ 茹でたほうれん草を④の上にのせる。

☆春巻きアップルパイ風☆



(4人分)

春巻きの皮	4枚
リンゴ(角切り正味量)	300g
A	砂糖 30g
	シナモンパウダー 小1/2
レモン汁	大1
片栗粉	小1
水溶き片栗粉	適量

作り方

① 皮つきリンゴを1cmの角切りにする。

② 鍋に①とAを入れ、中火で10分加熱しレモン汁を加えてさらに3分煮る。片栗粉を加えて、さらに3分とろみがつくまで加熱したあと、粗熱をとる。

③ 春巻きの皮を広げ、②をのせて巻き終わりに水溶き片栗粉を塗り包む。

④ 170度の油でこんがりときつね色になるまで揚げる。

※フライパンに2cm位油を入れて揚げてもよい。