

フレイル・低栄養を予防しよう

☆ 大豆とさけのつくね焼き

<材料 4人分>

大豆水煮（缶詰）

210g

さけ水煮（缶詰）

90g

青じそ（せん切り）

6枚

A

パン粉

大さじ2（6g）

マヨネーズ

大さじ1と1/3（16g）

みそ

小さじ2（12g）

かたくり粉

大さじ2（18g）

サラダ油

大さじ1と1/3（16g）

ミニトマト

8個

ブロッコリー（1人2房）

160g

レタス

適量

作り方

①大豆はポリ袋に入れて、めん棒で粗くつぶす。さけはほぐしておく。

②ブロッコリーは、小房に分け、茹でる。トマトは半分に切る。

③ボウルに①と青じそとAを加えてよく混ぜる。4等分にし、小判型にする。

④フライパンに油を熱し、③を入れて両面を色良く焼き、中まで火を通す。

⑤④をお皿に盛り、ミニトマトとレタス、ブロッコリーを添える。

※さけ缶の代わりに、ツナ缶やさば水煮缶でもおいしい。

※災害時は、大豆などすべての食材をポリ袋の中で混ぜ合わせて作る方法がおすすめ。

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
206kcal	14.6g	13.0g	128mg	0.7g

（1人分）

☆ さつまいものミルク煮

<材料 4人分>

さつまい（紅はるか）

200g

牛乳

100g

水

100g

バター

10g

レーズン

40g

作り方

①さつまいは、1cm幅の半月切りまたは1cm幅の角切りにして水にさらす。

②レーズンは温水につけ、やわらかくし水気を切っておく。

③小鍋に①と牛乳、水、バターを入れて良く混ぜ、弱火で10分くらい、ゆっくりとさつまいがやわらかくなるまで煮る。

④器に盛り、②のレーズンを散らす。

※さつまいは保存状態が良ければ、半年以上日持ちするので、備蓄しておきたい。

※常温保存ができるロングライフ牛乳やスキムミルクなどを備蓄し、それらを使ってミルク煮にしても良い。

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
128kcal	1.7g	3.1g	55mg	0g

（1人分）

☆ なすと豆苗のからし酢みそかけ

<材料 4人分>

なす

4本（320g）

豆苗

100g

白みそ

大さじ2（36g）

砂糖

小さじ2（6g）

酢

大さじ1（15g）

練りからし

小さじ1/2（3g）

作り方

①小鍋に白みそ、砂糖、酢を入れ、弱火にかけながらかき混ぜ、滑らかになったら、火からおろし、練からしを混ぜて冷ます。

②なすはヘタをのぞき、2個ずつラップに包み、電子レンジ（600W）で、2分30秒加熱する。粗熱がとれたら、竹串で食べやすくさく。

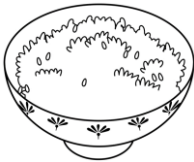
③豆苗は3等分の長さに切り、耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で1分加熱する。

④器になすを盛り、その上に豆苗をのせ、からし酢みそをのせる。

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
50kcal	2.8g	0.5g	30mg	0.5g

（1人分）

☆ ごはん(1人120g)



熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
187kcal	3.0g	0.4g	36mg	0g

（1人分）

☆ 1食分の栄養価



熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
571kcal	22.1g	17.0g	249mg	1.2g

（1人分）