

吹田市民はつらつ元気大作戦

はつらつ元気 レシピ集



2020年12月 発行

問い合わせ先

吹田市福祉部高齢福祉室支援グループ 介護予防担当

吹田市泉町1丁目3番40号

TEL 06-6170-5860 FAX 06-6368-7348

あるSUITA! 80吹田!

このレシピ集について

このレシピ集は、吹田市制施行 80 周年記念事業として作成しました。

本市では、地域ぐるみで取り組む介護予防活動を「吹田市民はつらつ元気大作戦」の愛称で、展開しています。その愛称にちなんだ「はつらつ元気レシピ集」を毎日の食事づくりにどうぞご活用ください。

レシピ集のおすすめポイント

- ★主食・主菜・副菜（3 ページ参照）がバランスよくとれるレシピを掲載。
- ★1 品でも栄養満点！
- ★調理工程が少なく、調理時間が短くて簡単！（料理初心者でも作れる）
- ★市内に本社のある「エスコック」「マロニー」の食品を使用したレシピを紹介。
- ★シニアの方だけでなく、若い世代の方にもおすすめ。
- ★冊子の開けた穴にひもを通すとぶら下げるのに便利！

レシピ作成

吹田地区栄養士会 さんくらぶ

～さんくらぶより～

「健康に生きる」ためにと思いを込めてレシピを考えました。お気に入りのメニューに加えていただくことができれば嬉しいです。



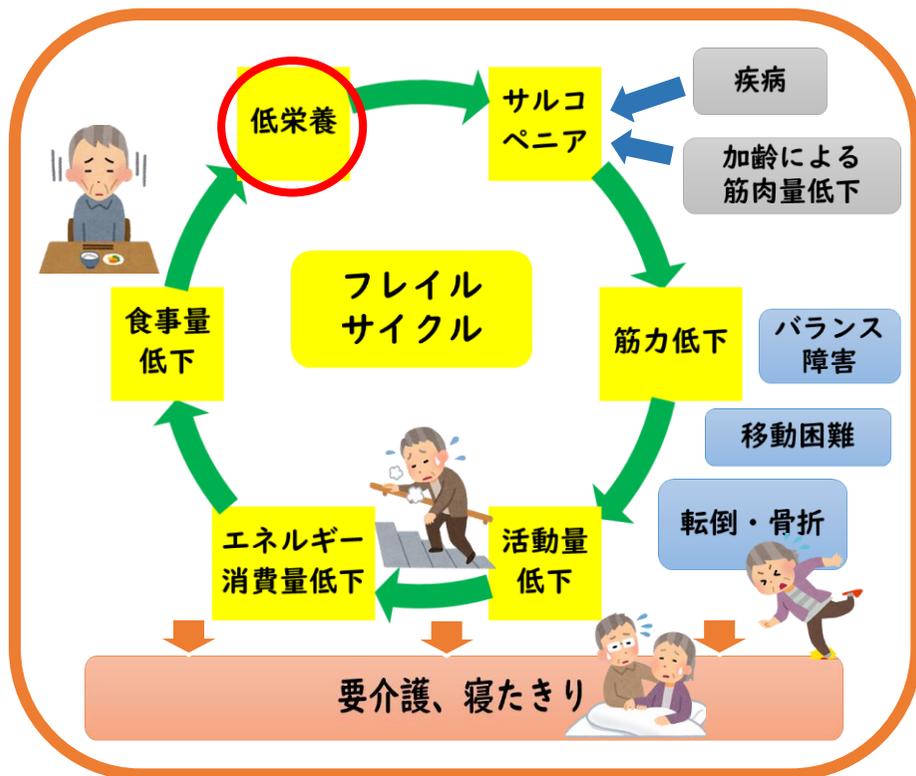
吹田市イメージキャラクター
すいたん

もくじ

	高齢期の健康づくりのポイント	2
	食事のポイント	3
	バランスの良い食事	3
	1日の食事の目安量	3
主 食	そばろ丼	4
	豆腐しらす丼	6
	お好み焼き	8
	ネバネバぶっかけうどん	10
	ピリ辛ピザパン	12
主 菜	即席麺のミルク煮	14
	豆乳がゆ	16
	豚肉とキャベツの蒸し煮	18
	鮭の焼きびたし	20
	切干大根の卵焼き	22
	大豆のミネストローネ	24
	手作りサラダチキン	26
チャプチェ	28	
副 菜	鶏だんごと長芋のとろとろ汁	30
	小松菜のなめ苺和え	32
	ブロッコリーの白和え	34
	もやしのナムル	36
その他	さば缶のわさびマヨサラダ	38
	ピーマンのマスタード炒め	40
	豆腐でもっちりホットケーキ	42
	手軽に作れるだし汁や万能調味料	44
	毎日食べよう！10品目チェック表	45

高齢期の健康づくりのポイント

高齢になるにつれて、体力や気力などは次第に衰えやすくなります。そのまま放置していると、図のような悪循環から、さらに心身の機能が衰えてしまいます。このように、年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能）が低下して、要介護状態に近づくことをフレイルといいます。対策をとれば、健康な状態に戻ることも可能です。



このフレイルの原因のひとつに低栄養があります。高齢期はあっさりした食事がよいと思われがちですが、食欲が落ちやすく、フレイルサイクル（衰弱の悪循環）に入りやすくなります。健康のためには、さまざまな栄養をバランスよくとることが大切です。

食事のポイント

「しっかり」「バランスよく」食べる

※食事の制限を受けている方はかかりつけ医の指示に従ってください

- ① 3食 食べる ② 主食、主菜、副菜をそろえる

バランスの良い食事

主食：ごはん、パン、麺類など
 主菜：肉、魚、卵、大豆製品など
 副菜：野菜、海藻、きのこなど
 *豆や芋も忘れずにとりましょう。
 *汁物は具たくさんにすれば副菜になります。



1日の食事の目安量

主食：毎食、ごはんを軽く
茶碗に一杯
(またはパンや麺)



主菜：両手にのる程度

肉 60~80g
魚1切れ
卵1個
豆腐 100g



副菜：1日に350g。小鉢5皿

小鉢5皿



牛乳・乳製品（ヨーグルト、チーズ）
牛乳：1日にコップ1杯
200 ml



果物：1日に約200g
りんご小1個またはみかん2個





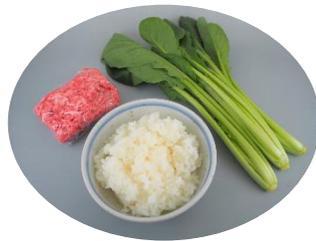
主食

そぼろ丼



■材料（1人分）

- ご飯 茶碗1杯(150g)
- 合びき肉 60g
- 小松菜 1/2束(75g)
- 焼き肉のたれ 大さじ1



1人分
エネルギー 446kcal たんぱく質 15.9g 塩分 1.6g

このレシピでとれる食品群



にく



やさい

★ ポイント ★

合びき肉は、フライパンに入れてから火をつけ炒めると油なしでもパラパラになりやすいです。

合びき肉はお好みで、豚肉や鶏肉でもおいしくできます。



■作り方（調理時間15分）

- ① 小松菜は2cm長さに切る
- ② フライパンに合びき肉を入れて火をつけ、ほぐしながら中火で炒める
小松菜を加え、しんなりしたら焼き肉のたれをからめる
- ③ 丼にご飯を盛り②をのせる

★ アドバイス ★

ごま・七味をかけると一層おいしくいただけます。

小松菜は洗って水気をきり、2~3cm長さにザク切りにして袋に入れ冷凍すると、いつでも必要なだけ使えて便利です。





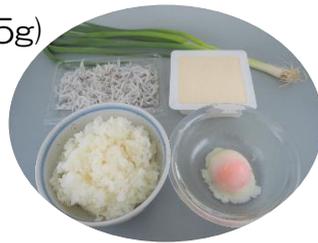
主食

豆腐しらす丼



■材料（1人分）

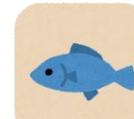
- ・ ご飯 茶碗1杯(150g)
- ・ 絹ごし豆腐 小1/2パック(75g)
- ・ 釜揚げしらす 25g
- ・ 温泉卵 1個
- ・ 青ねぎ 1/2本



1人分

エネルギー 433kcal たんぱく質 24.0g 塩分 1.8g

このレシピでとれる食品群



さかな



やさい



たまご



だいず製品

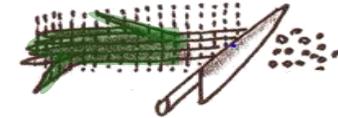
★ ポイント ★

市販のきざみねぎや冷凍ねぎを使うと、包丁を使わずに作れます。
火を使わずに材料をのせるだけの丼です。



■作り方（調理時間10分）

- ① 青ねぎは小口切りにする



- ② 丼にご飯を盛り、くずした絹ごし豆腐・釜揚げしらす、真ん中に温泉卵をのせて、青ねぎを散らす

★ アドバイス ★

半熟卵でも、おいしくいただけます。
焼きのり・大葉・ごま等を添えると風味が良くなります。お好みでしょうゆやごま油をかけるとうま味、こくが増します。





主食

お好み焼き



■材料（2人分・2枚分）

- ・お好み焼き粉 100g
- ・卵 1個
- ・ミックスベジタブル(冷凍) 150g
- ・シーフードミックス(冷凍) 100g
- ・水 100ml
- ・油 小さじ2
- ・ソース 大さじ2



1人分

エネルギー 361kcal たんぱく質 16.6g 塩分 3.4g

このレシピでとれる食品群



さかな



あぶら



やさい



たまご

★ポイント★

ミックスベジタブル・シーフードミックスは解凍せずにそのまま、他の材料と混ぜるだけで生地ができます。

※ミックスベジタブル・シーフードミックス（1カップ=約100g）



■作り方（調理時間20分）

- ① お好み焼き粉・卵・ミックスベジタブル・シーフードミックス・水を混ぜる
- ② フライパンに油小さじ1を中火で熱し、①の生地を半量を流し入れフタをする
焼き色がついたら裏返し両面を焼く
もう1枚同様に焼く
- ③ ②にソースをぬる
お好みでマヨネーズ・かつお節・青のりをかける

★アドバイス★

ミックスベジタブルを常備しておくこと、ピラフやシチュー等に加えることができ、彩りよく野菜がとれます。





主食

ネバネバぶっかけうどん



■材料（1人分）

- ・うどん(冷凍) 1玉
- ・温泉卵 1個
- ・味付めかぶ 1パック



1人分
エネルギー 299kcal たんぱく質 11.9g 塩分 1.4g

このレシピでとれる食品群



★ ポイント ★

うどん(冷凍)は1玉ずつ加熱する方がムラなくできます。うどんを冷水で洗うと、表面のぬめりがとれて喉ごしが良くなります。



■作り方（調理時間15分）

- ① うどん(冷凍)を耐熱皿に入れて、ラップはかけず電子レンジで加熱し、冷水で洗い、水気をきる（1玉の加熱時間 500W 約4分）
- ② うどんの中央に温泉卵と味付めかぶをのせる

★ アドバイス ★

天かす・干し桜えび・花かつお等を加えると更においしくなります。
うどん(冷凍)は保存しやすく、熱くても冷たくても楽しめるので、冷凍庫に入れておくと便利です。ゆでうどんの場合、丼にうどんを入れ熱湯をかけ、ほぐし、湯をすてて使しましょう。





主食

ピリ辛ピザパン



■材料（1人分）

- ・食パン(6枚切り) 1枚
- ・キムチ 大さじ1 (25g)
- ・納豆 1パック(40g)
- ・とろけるチーズ 1枚(18g)



1人分

エネルギー 311kcal たんぱく質 17.0g 塩分 1.8g

このレシピでとれる食品群



ぎゅうにゅう



だいず製品

★ ポイント ★

包丁を使わずにできるピザです。
納豆をかき混ぜてからキムチを加えると均一に混ぜられます。



■作り方（調理時間10分）

- ① 納豆とキムチを混ぜる
- ② 食パンに①をひろげ、その上にチーズをのせて焼き目がつくまでオーブントースターや魚焼きグリルで焼く

★ アドバイス ★

キムチの量を加減すると好みの辛さになります。納豆のタレを入れなくても、キムチの味でおいしくいただけます。





主食

即席麺のミルク煮



■材料（2人分）

- ・エースコック 2袋
- ・ワンタンメン(袋麺)
- ・添付のスープ 小さじ1強 (1/2袋)
- ・牛乳 400ml
- ・水 200ml
- ・コーン(冷凍) 30g
- ・レタス 6枚(200g)



1人分
エネルギー 595kcal たんぱく質 17.5g 塩分 3.5g

このレシピでとれる食品群



ぎゅうにゅう

やさい

★ ポイント ★

具とスープをすべて食べることで、たんぱく質やカルシウム等の栄養がしっかりとれます。

※コーン(冷凍)30g = 約大さじ2



■作り方（調理時間10分）

- ① レタスは一口大にちぎる
- ② 鍋に牛乳・水・コーンを入れて中火にかける
沸騰したら麺を加え、ほぐしながら3分煮て火を止める
- ③ ②に添付のスープとレタスを加え混ぜる

★ アドバイス ★



かいわれ大根やブロッコリースプラウト等をのせると彩りよくなります。
コショウを加えると、よりおいしくなります。
使用しなかった添付のスープは、野菜等を煮たり炒めたりする時の調味料として使えます。
他の即席麺で作る時は、煮る時間や添付のスープの量を加減してください。



主食

豆乳がゆ



■材料（2人分）

- ・ご飯 200g
- ・水 400ml
- ・粉末和風だし 小さじ 1/2
- ・豆乳 200ml
- ・絹ごし豆腐 小1パック(150g)
- ・ほうれん草(冷凍) 60g
- ・塩 ひとつまみ



1人分

エネルギー 285kcal たんぱく質 10.7g 塩分 0.8g

このレシピでとれる食品群



やさい



だいず製品

★ ポイント ★

ご飯に水と粉末和風だしを入れて、おかゆ状になるまでよく炊いてから豆乳を加えるのがコツです。豆乳を加えたら、沸騰させ過ぎないようにしましょう。



■作り方（調理時間30分）

- ① ご飯に水と粉末和風だしを入れて火をつけ、沸騰したら弱火にして20分煮る
- ② ①に豆乳・絹ごし豆腐・ほうれん草を加え、混ぜてひと煮立ちさせて、塩で味をととのえる

★ アドバイス ★

食欲が無い時でも食べやすいです。お腹にやさしいおかゆです。佃煮や漬け物等を添えると、味がしまって更においしくいただけます。





主菜

豚肉とキャベツの蒸し煮



■材料（2人分）

- ・豚薄切り肉 120g
- ・キャベツ 大4枚(200g)
- ・酒 大さじ2
- ・ポン酢しょうゆ 大さじ2



1人分

エネルギー 195kcal たんぱく質 13.5g 塩分 1.1g

このレシピでとれる食品群



にく



やさい

★ポイント★

ラップをふんわりかけると、水蒸気が適度に逃げて水っぽくならず仕上がります。キャベツは生の状態では山盛りですが、火が通るとカサが減ります。



■作り方（調理時間10分）

- ① 耐熱容器にキャベツをちぎって入れ、豚肉は広げて上に並べる
- ② 酒を回しかけ、ラップをして電子レンジ600W6分加熱する
- ③ 最後にポン酢しょうゆをかける

★アドバイス★

フライパンでも作ることができます。フタをして中火で約5分加熱してみましょ。もやしやきのこなどを加えてもおいしくいただけます。





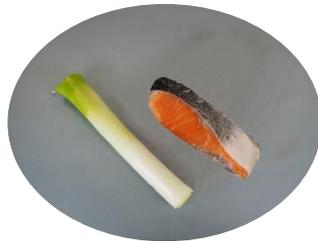
主菜

鮭の焼きびたし



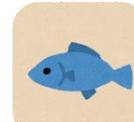
■材料（2人分）

- ・生鮭 2切れ(140g)
 - ・塩 1つまみ
 - ・白ねぎ 1本(100g)
- A [すし酢 大さじ3
 醤油 小さじ1



1人分
エネルギー 198kcal たんぱく質 14.7g 塩分 1.7g

このレシピでとれる食品群



さかな



やさい

★ポイント★

鮭を焼く時、フライパンに油は引きませんがくっつきが気になる場合はクッキングシートを敷いて焼くときれいに焼けます。



■作り方（調理時間15分 漬け込み時間30分）

- ① 生鮭は両面に軽く塩をふる
- ② 白ねぎは4cm長さに切る
- ③ フライパンで①と②を中火で両面焼いて、火を止めAを加える
- ④ ③のあら熱がとれたら、漬け汁ごとビニール袋に入れ約30分漬け込む

★アドバイス★

季節の野菜や他の魚(サワラ・ブリ)でもできるので一緒に焼いて漬け込みましょう。薬味(しょうが・みょうが・大葉)をのせると更においしいです。





主菜

切干大根の卵焼き



■材料（2人分）

- ・卵 2個
- ・切干大根 10g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・赤パプリカ 1/8個
- ・青ねぎ 1/2本
- ・ごま油 小さじ1



1人分
エネルギー 116kcal たんぱく質 7.1g 塩分 0.7g

このレシピでとれる食品群



あぶら



やさい



たまご

★ ポイント ★

切干大根は水気をきり、下味をつけることで水っぽさがなくなります。
フライパンはよく熱してから油と卵液を加えると、卵がフライパンにくっつきにくくなります。



■作り方（調理時間15分）

- ① 切干大根は洗い水気をきって、1cm長さに切りしょうゆをふっておく
赤パプリカはヘタと種を取り除き2cm長さの細切り
青ねぎは小口切りにする



- ② 割りほぐした卵に①を加え、よく混ぜる
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、②を流し入れかき混ぜ少し固まったら弱火にし、裏返して両面を焼く

★ アドバイス ★

他の野菜やきのこでも作れます。
お弁当や朝食の1品に最適です。
切干大根は水で戻さなくても、洗うだけで少し歯ごたえのある状態に戻せます。サラダや和え物にするとシャキシャキとした食感が味わえます。





主菜

大豆のミネストローネ



■材料2人分

- ・蒸し大豆 1パック(100g)
- ・ベーコン 20g
- ・玉ねぎ 1個(200g)
- ・ミックスベジタブル 50g
- ・トマトジュース 1缶(190g)
(無塩)
- ・固形コンソメ 1個
- ・水 200ml
- ・塩 1つまみ
- ・コショウ 少々



1人分

エネルギー 212kcal たんぱく質 11.8g 塩分 1.9g

このレシピでとれる食品群



にく



やさい



大豆製品

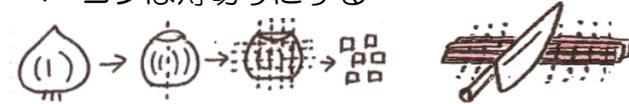
★ポイント★

水煮大豆の場合は、水気を切って使用しましょう。油を使用しなくても、ベーコンの脂で炒めることができます。



■作り方(調理時間20分)

- ① 玉ねぎは1cmの角切りにする
ベーコンは薄切りにする



- ② 鍋で①を中火で炒める
蒸し大豆・ミックスベジタブル・トマトジュース・水・
固形コンソメを加え、10分程煮る
- ③ 最後に塩・コショウで味をととのえる

★アドバイス★

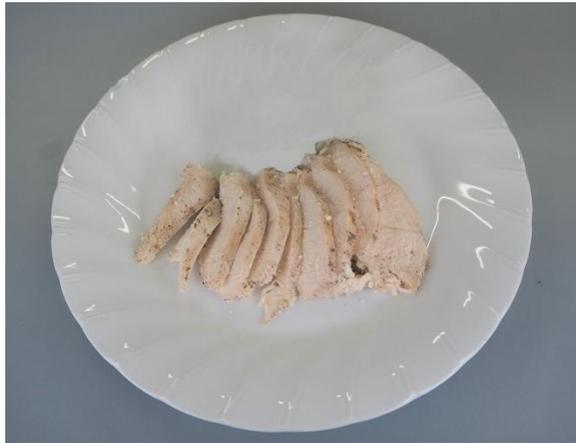
トマトジュース1缶には完熟トマト約4個分が含まれています。
野菜を手軽にたくさん摂ることができます。
季節の野菜やきのこを加えても良いです。





主菜

手作りサラダチキン



■材料（2人分）

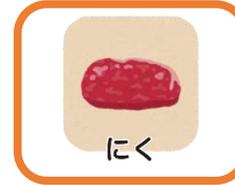
- ・鶏むね肉 1枚(240g)
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・コショウ 少々



1人分

エネルギー 73kcal たんぱく質 14.0g 塩分 0.3g

このレシピでとれる食品群



★ポイント★

下味をつけて一晩寝かせると更に味が良くなります。茹でた後、湯につけたまま冷ますことでしっとり、柔らかく仕上がります。



■作り方（調理時間20分 放置時間60分）

- ① 鶏むね肉に砂糖と塩をすり込み、コショウをふり、ラップをして10分寝かせる
- ② ①のラップをはずし沸騰した湯に入れて、フタをしないで弱火で10分茹で、そのまま冷めるまで1時間置く

★アドバイス★

茹で汁はスープにも使えます。
茹でるときに、しょうが・白ねぎを加えると風味が増します。
冷ました後に鶏むね肉の皮を取り除くとヘルシーになります。
冷蔵庫で2～3日保存できます。
スライスして朝食や麺類にも合います。





主菜

チャフチェ



■材料（2人分）

- ・豚ひき肉 120g
- ・乾燥マロニー 1袋(70g)
(細麺/1.0mm)
- ・ニラ 1束(100g)
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・水 150ml
- ・ごま油 小さじ1



1人分
エネルギー 298kcal たんぱく質 12.1g 塩分 1.1g

このレシピでとれる食品群



あぶら



にく



やさい

★ ポイント ★

マロニーは下茹ししないで作れます。
マロニーを入れたら、くっつかないように
かき混ぜましょう。



■作り方（調理時間15分）

- ① ニラは2cm長さに切る
- ② フライパンに豚ひき肉を入れて火にかけ、肉の色が変わるまで中火で炒める
水・オイスターソース・マロニーを加え、かき混ぜながら水分が無くなるまで、3~4分煮詰める
- ③ ニラとごま油を入れてよく混ぜ、火を止める



★ アドバイス ★

乾燥マロニー(標準/1.4mm)50g
水200mlでも同じように作れます。
(長い場合は切って使いましょう)
ニラ以外の野菜では小松菜がおすすめです。

■マロニーを使用したレシピをマロニー株式会社のホームページで紹介しています。右のQRコードを読み取るか「マロニー」で検索してください。URL: www.malony.co.jp





主菜

鶏だんごと長芋の とろとろ汁



■材料 2人分

- ・鶏ひき肉 120g
- ・チューブしょうが 2cm
- ・片栗粉 小さじ1
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々
- ・長芋 5cm(100g)
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2
- ・水 400ml
- ・乾燥マロニー 20g
(細麺/1.0mm)
- ・青ねぎ 1本



1人分
エネルギー 211kcal たんぱく質 12.6g 塩分 1.3g

このレシピでとれる食品群



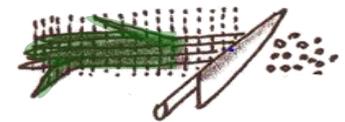
★ポイント★

長芋はすりおろさなくても、つぶすことでとろみがつきます。
中身の入ったペットボトルや、びんの底などでも簡単につぶせます。



■作り方 (調理時間 15分)

- ① ボウルに鶏ひき肉・チューブしょうが・塩・コショウ・片栗粉を入れてよく混ぜる
- ② 長芋は皮をむきビニール袋に入れて、すりこぎでたたき細かくつぶす
- ③ 鍋に水とめんつゆを入れて沸かし、中火にして①をスプーンですくい入れて、ひと煮立ちしたら②とマロニーを加え3~4分煮る
- ④ 器に入れて、小口切りした青ねぎを散らす



★アドバイス★

乾燥マロニー(標準/1.4mm)でも同じように作れます。きのこや冷蔵庫にある野菜を入れても、おいしくなります。

■マロニーを使用したレシピをマロニー株式会社のホームページで紹介しています。右のQRコードを読み取るか「マロニー」で検索してください。URL: www.malony.co.jp





副菜

小松菜のなめ茸和え



■材料（2人分）

- ・小松菜 1/2 束(100g)
- ・なめ茸 大さじ2 (30g)
(味付けびん詰)
- ・花かつお 小1パック



1人分

エネルギー 20kcal たんぱく質 1.6g 塩分 0.7g

このレシピでとれる食品群



★ ポイント ★

なめ茸のびん詰は、えのき茸を味付けしたものです。小松菜を茹でたらザルにあげ、流水で冷まします。
(茹で時間 約 1分)



■作り方（調理時間10分）

- ① 小松菜を3cm長さに切り、茹でる
- ② ①の水気をしぼり、なめ茸(味付けびん詰)と和える
- ③ ②に花かつおを散らす

★ アドバイス ★

お好みで一味唐辛子を最後にふると味がしまります。
なめ茸(味付けびん詰)としょうがの細かい千切りをご飯に混ぜるとなめ茸ご飯になります。



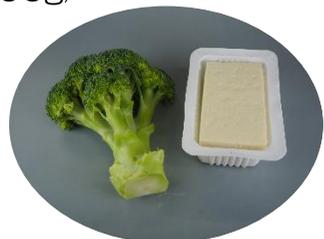
副菜

ブロッコリーの白和え




■材料（2人分）

- ・木綿豆腐 小1パック(150g)
- ・ブロッコリー 1/2 株(100g)
- A 白すりごま 大さじ2
- 「めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1
- ・塩(茹で用) 2つまみ



1人分
エネルギー 129kcal たんぱく質 9.1g 塩分 0.7g

このレシピでとれる食品群



★ポイント★

ブロッコリーはできるだけ細かい小房に分けた方が豆腐とよくからみます。泡立て器で豆腐をくずすとふんわりと仕上がります。



■作り方（調理時間15分）

- ④ ブロッコリーは小房にわけ、塩2つまみを加えた熱湯で約3分茹でて、ザルにあげそのまま冷ます
- ⑤ 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み水気をきり、ボウルに入れ泡立て器でくずし、Aを加え良く混ぜる
- ⑥ ①と②を和える



★アドバイス★

ほうれん草やきのこも合います。絹ごし豆腐でも作れますが、水っぽくなるので水きりをしっかりしましょう。





副菜

もやしのナムル



■材料（2人分）

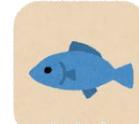
- もやし 1/2 袋(100g)
- ちくわ 2本
- めんつゆ(2倍濃縮) 小さじ1
- ごま油 小さじ 1/2



1人分

エネルギー 48kcal たんぱく質 4.0g 塩分 0.7g

このレシピでとれる食品群



さかな



あぶら



やさい

★ ポイント ★

もやしの食感が残るようにサッと炒めましょう。
 (炒め時間 約1分)
 電子レンジでも作ることができます。
 (加熱時間 500W 約1分)



■作り方（調理時間10分）

⑦ ちくわは縦半分になり、斜め切りにする



⑧ フライパンにごま油を熱し、もやしとちくわを中火で炒め、めんつゆを加えて混ぜ合わせる

★ アドバイス ★

すりごまを加えると風味や旨味が増します。
 ちくわのかわりにカニかまぼこにすると手間がはぶけ、ほうれん草・人参等を加えると彩りが良くなります





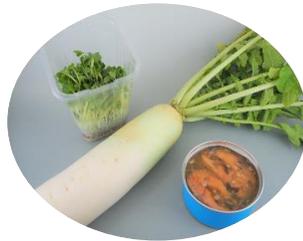
副菜

さば缶のわさびマヨサラダ



■材料（2人分）

- ・大根 1/5 本(200g)
- ・塩 1つまみ
- ・かいわれ大根 1/2 パック(40g)
- ・さば缶(水煮) 1缶(100g)
- A [わさび 小さじ 1/2
- [マヨネーズ 小さじ 2



1 人分

エネルギー 145kcal たんぱく質 11.2g 塩分 0.8g

このレシピでとれる食品群



さかな



あぶら



やさい

★ ポイント ★

大根は水っぽくならないように、しっかりしぼりましょう。
さば缶は好みの大きさにほぐして、混ぜましょう。



■作り方（調理時間 15分）

- ⑨ 大根は細切りにし、ボウルに入れて塩をふる  
しんなりしたら水気をしぼる
かいわれ大根は根元を切って洗う
- ⑩ 大根とかいわれ大根を和えて器に盛る
- ⑪ さば缶の汁気をきり、Aと混ぜて⑨にのせる

★ アドバイス ★

缶詰は長期保存できるので、常備しておく
便利です。
さば缶をツナ缶に、わさびを柚子胡椒にする
といろいろな味を楽しめます。





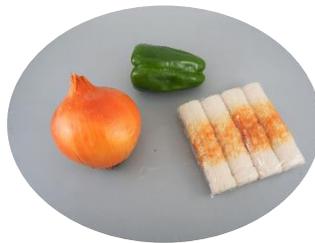
副菜

ピーマンの マスタード炒め



■材料（2人分）

- | | |
|------------|------|
| ・ピーマン | 2個 |
| ・玉ねぎ | 1/4個 |
| ・ちくわ | 2本 |
| ・油 | 小さじ1 |
| A | |
| めんつゆ(2倍濃縮) | 小さじ2 |
| 粒マスタード | 小さじ1 |



1人分

エネルギー 80kcal たんぱく質 4.0g 塩分 1.1g

このレシピでとれる食品群



さかな



あぶら



やさい

★ ポイント ★

ピーマン・玉ねぎ・ちくわは同じような太さに切ると見た目がきれいに仕上がります。



■作り方（調理時間15分）

- ① ピーマンはヘタと種を取り除き細切りにする
玉ねぎは縦半分に切り、細切りにする
ちくわは縦半分に切り、斜め切りにする



- ② フライパンに油を熱し、①を中火で炒める
- ③ ②にAを加え、更に炒める

★ アドバイス ★

きのこやパプリカを加えても美味しくいただけます。
めんつゆと粒マスタードの組み合わせは、
サラダチキンや大根サラダにも合います。





その他

豆腐で

もちいホットケーキ



■材料（2人分）

- ホットケーキ ミックス 150g
- 絹ごし豆腐 小1パック(150g)
- 卵 1個
- 牛乳 大さじ1
- 油 小さじ1



1人分
エネルギー 380kcal たんぱく質 13.0g 塩分 0.9g

このレシピでとれる食品群



あぶら



ぎゅうにゅう



たまご



だいず製品

★ ポイント ★

テフロン加工のフライパンなら、油なしでも焼けます。



■作り方（調理時間20分）

- ① ボウルに絹ごし豆腐・卵・牛乳を入れ、泡立て器で豆腐をしっかりとくずしながら混ぜる
- ② ①にホットケーキミックスを入れ、混ぜ合わせる
- ③ 油を引いたフライパンを熱した後、ぬれ布巾の上で少し冷ます
- ④ 生地のを半量を流し入れフタをして、弱火で約3分焼く
- ⑤ 表面にプツプツ小さな泡がでたら、裏返し約2分焼くもう1枚同様に焼く

★ アドバイス ★

ホットケーキにバターやはちみつをつける
と更においしくなります。
豆腐を加えているので、もちもちとした食感
で冷めてもしっとりしています。
たくさん作って冷凍しておくとも便利です。



手軽に作れるだし汁や万能調味料

簡単だし汁

熱湯・・・200ml
 かつお削り節・3g
 (小1～2パック)
 <作り方>
 器に削り節を入れ、
 熱湯 200ml を注ぎ
 約 3 分待って茶こ
 しやキッチンペー
 ーでこす

めんつゆ

(2倍濃縮)
 だし汁・・・大さじ4
 しょうゆ・大さじ2
 みりん・・・大さじ2
 <作り方>
 だし汁にしょうゆ・
 みりんを加えて、電
 子レンジで加熱する
 ※加熱時間500W
 約1分～1分半

すし酢

(米2合分)
 酢・・・大さじ3
 砂糖・・・大さじ2
 塩・・・小さじ2/3
 <作り方>
 酢に砂糖・塩を加え
 溶けるまで電子レ
 ンジで加熱する
 ※すし飯を作る時は
 ご飯をかために炊く

※作っただし汁や万能調味料は、冷蔵庫に保存し早めに使いましょう。

冷凍保存でムダなくお得に

食材をたくさん購入した時に冷凍しておくと便利です。
 みそ汁・スープ等の汁物や炒め物に凍ったまま使えます。

① 洗う



② 切る



③ 袋に入れて冷凍



加熱無しで冷凍できる野菜

- ・ 小松菜 ・ 人参(細切り) ・ ピーマン ・ パプリカ ・ キャベツ
- ・ 青ねぎ(きざみ) ・ きのこと類(洗わない)

※ほうれん草は茹でてから冷凍しましょう。

洗う→茹でる→水にさらす→絞る→切る→袋に入れて冷凍

毎日食べよう！10品目チェック表

チェック数が多いほど低栄養になりにくいといわれています。
 毎日7品目以上を目標に摂取しましょう。炭水化物である、ごはん
 やパンなども忘れずに。「**さあにぎやか(に)いただく**」が合言葉！

食品群	日付	例 5/8	/	/	/	/	/	/
さ 魚 	干物や加工品 いか・えび・かに など	✓						
あ 油脂類 (油を使う料理)	炒め物、パンにバ ター、ドレッシング など	✓						
に 肉 	ウインナー、ベー コンなどの加工品							
ぎ 牛乳・ 乳製品	チーズ、ヨーグル トなどの乳製品	✓						
や 野菜 (緑黄色)		✓						
か 海藻	のりやひじきなど 乾物							
い いも類								
た 卵	茶碗むしなど	✓						
だ 大豆・ 大豆製品	豆腐や油揚げなど	✓						
く 果物		✓						
合計		7						