

管理栄養士のお手軽レシピノート



★高齢期こそしっかり食べよう！

フレイル予防の献立

#フレイル予防
#高齢期の食事
#低栄養予防

★献立

- ・甘酢あんかけ肉団子
- ・エビとトマトの中華サラダ
- ・枝豆ビシソワーズ
- ・わらび餅風デザート



★甘酢あんかけ肉団子 4人分

〈肉ダネ〉

- A
- ・合いびき肉 400g
 - ・パン粉 大さじ8(24g)
 - ・マヨネーズ 大さじ2
 - ・塩 ひとつまみ
 - ・こしょう 適量

〈甘酢あん〉

- B
- ・砂糖 大さじ3(27g)
 - ・酢 大さじ2(30g)
 - ・料理酒 大さじ2(30g)
 - ・醤油 大さじ1
 - ・片栗粉 小さじ1

〈付け合わせ野菜〉4人分

- ・ピーマン 4個



作り方

- ① 〈肉ダネ〉の材料Aを厚手の袋に入れて混ぜる。
- ② 〈肉ダネ〉を丸めて、平らなお皿に並べる。
- ③ ラップをして、電子レンジで600w4分半加熱する。
- ④ へたを取り、1個を1/4にちぎったピーマンを肉団子の上へのせ、再度600wで1分加熱する。
- ⑤ 〈甘酢あん〉の材料Bを別皿に混ぜ、電子レンジ600Wで30秒加熱する。
※片栗粉は沈殿するので、混ぜたらすぐ加熱する！
- ⑥ 加熱後、スプーンでよく混ぜ、さらに600Wで30秒加熱し、同様に混ぜる。
- ⑦ 肉団子を器に盛り付け、甘酢あんをかける。



エビとトマトの中華サラダ 4人分

- | | |
|-----------|----------------|
| ・トマト大 2個 | 〈ドレッシング〉 |
| ・きゅうり 1本 | ・ポン酢 大さじ1(15g) |
| ・冷凍エビ 12尾 | ・ごま油 小さじ1(4g) |
| | ・砂糖 小さじ1/2 |
| | ・いりごま 小さじ1 |
| | ・にんにくチューブ 1cm |



作り方

- ①冷凍エビを、流水解凍する。
- ②解凍後、沸騰したお湯に、塩をひとつまみ入れ、解凍したエビを茹でる。
- ③火が通ったら、ザルにあけて冷ます。
- ④トマトは半分に切って、薄くスライスする。
- ⑤きゅうりは、千切りにして、お皿に盛りつける。
- ⑥ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ⑦エビをトマトの上にトッピングして、ドレッシングをかける。



枝豆ビシソワーズ 4人分

- | | |
|---------------|-----------|
| ・枝豆 200g(可食部) | ・玉ねぎ 1個 |
| ・じゃがいも 中 1個 | ・牛乳 200cc |
| ・顆粒コンソメ 大さじ1 | |



作り方

- ①枝豆をゆでる。(冷凍の場合は、流水解凍する)
- ②豆をさやから、出す。
- ③じゃがいも、玉ねぎをスライスして、コンソメと一緒に鍋に入れる。
- ④水をひたひたになるように入れ、柔らかくなるまで、加熱する。(加熱中も水が少なくなったら、足す)
- ⑤ミキサーに、枝豆、じゃがいも、玉ねぎを入れ、なめらかになるまで、混ぜる。
- ⑥牛乳を入れ、再度軽く混ぜ、器に盛り付ける。



わらび餅風デザート 4人分

- ・粉ゼラチン 10g
- ・水 500cc
- ・砂糖 大さじ4(36g)
- ・きな粉 適量
- ・黒糖 適量



作り方

- ①鍋に水を入れ、粉ゼラチンを少量ずつ溶かしながら、振り入れる。
- ②鍋の火をつけ、沸騰しないように温める。
- ③火からおろしたら、砂糖を入れ溶かす。
- ④バットに入れ、氷水で冷やし固める。
- ⑤食べやすい大きさにカットし、お皿に盛り付け、きな粉と黒蜜をかける。



～管理栄養士のあとがき～

今回は、7月に行われたフレイル予防講座「シルバーヘルシー講座」で実施した調理実習で作った献立を公開させていただきました。

バランスよくいろいろな食品を食べることで、低栄養を 방지、元気な身体を保ちましょう！

【普段の食事をチェック！食品多様性スコア】 目指せ1日7点以上！！

昨日1日の中で食べたものに○をつけてみましょう！

さ = 魚 	あ = 油 	に = 肉 	ぎ = 牛乳・乳製品 	や = 野菜 	か = 海藻
い = イモ 	た = 卵 	だ = 大豆 	く = 果物 	に つ	

○のついた数

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

