

# フレイル予防メニュー

## ■もち麦ごはん（炊きやすい分量）

1人分：約150g

### <材料>（約3人分の量）

白米…1合（150g）  
もち麦…米カップ1/3（50g）

### <3割もち麦ご飯の炊き方>

- ①お米1合に対して、もち麦（米カップ1/3）を入れる。
  - ②お米1合分の水（約200ml）に対して、水100mlを加える。
  - ③軽く混ぜてから炊く。
- ※もち麦を加える場合、足す水の量はもち麦ご飯の重さの2倍

### <嬉しいもち麦の効果>

- ・「食物繊維」は白米の約20倍
- ・「タンパク質」は白米の約2倍
- ・ビタミン、ミネラルが豊富！（白米にはほとんど含まれていない）

エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
219kcal	3.4g	0.5g	0.15g	6mg	0.3mg	1.7g	0.0g

## ■スパイシー春巻き（2人分）

### <材料>

豚ひき肉…100g  
白菜…50g  
小松菜…30g  
にんじん…30g  
★しょうゆ…大さじ1  
みりん…大さじ1  
カレー粉…小さじ1  
ごま油…小さじ1  
春巻きの皮…4枚  
片栗粉…大さじ1  
薄力粉+水…各小さじ1  
塩もみ用の塩…ひとつまみ

### <作り方>

- ①春巻きの皮の接着に使用する、薄力粉・水を混ぜておく。
- ②小松菜は生のまま細かく刻み、白菜、にんじんもみじん切りにする。白菜は塩もみをして絞る。
- ③切った野菜とひき肉、★をよく混ぜ、ラップをかけて500Wのレンジで5分間加熱する。加熱したら汁が出るので片栗粉を入れ混ぜる。
- ④③を春巻きの皮で巻く。剥がれないように、縁は水溶性薄力粉を付ける。
- ⑤すべて巻き終わったらクッキングシートを敷いた天板に並べ、上面にごま油を塗り、210℃のオーブンで10分間焼く。

### <ポイント>

- ・片栗粉を加えることで旨味の出た汁を閉じ込めることができる！
- ・春巻きの皮にタネをのせたら素早く巻くこと！（時間が経つと水分がしみ込んで破れてしまう）

エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
160kcal	9.2g	8.3g	2.61g	67mg	1.7mg	2.2g	1.0g

## ■人参とくるみの白和え（2人分）

### <材料>

人参…50g  
木綿豆腐…30g  
くるみ…10g  
レーズン…10g  
はちみつ…小さじ1.5

### <作り方>

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、水気をきっておく。
- ②人参を4cm長さの千切りにし、熱湯で2分間茹で、ざるに上げてそのまま冷ます。くるみは粗めに砕いておく。
- ③ボウルに水気をきった木綿豆腐を入れ潰し、人参、くるみ、レーズンを加えて混ぜ合わせ、500Wのレンジで4分間加熱する。  
(加熱した時に出た水分は捨てる)
- ④最後にはちみつを入れてよく混ぜる。

### <ポイント>

- ・豆腐の水気をきりすぎるとパサパサになるため、きり過ぎないように注意する。
- ・お好みで少量の醤油をかけて食べるとまた違った味が楽しめます！

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
98kcal	2.0g	4.0g	32mg	0.5mg	0.46g	1.4g	0.0g

## ■白菜の豆乳スープ（2人分）

### <材料>

白菜…100g  
玉ねぎ…50g  
しめじ…50g  
卵…1個  
だし汁…300ml  
無調整豆乳…100ml  
味噌…大さじ1/2  
黒こしょう…少々

### <作り方>

- ①玉ねぎはスライス、白菜は一口大の食べやすい大きさに切る。しめじは石づきをとる。
- ②ゆで卵を作る。
- ③鍋にだしを取り、沸騰したら①を入れる。
- ④味噌を溶かし、豆乳を加えてひと煮たちさせる。お椀に盛り付けたら半分に切ったゆで卵をのせ、黒こしょうをかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
107kcal	8.3g	4.7g	0.98g	61mg	1.8mg	2.4g	1.3g

### <1食あたり栄養価計算>

エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	飽和脂肪酸比	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
584kcal	22.9g	27.1%	6.5%	166mg	4.3g	7.7g	2.3g