

# ～フレイル予防編メニュー～

作り方も簡単♪1つの料理で「主食・主菜・副菜」がそろうメニューです。  
ぜひ参考にしてみてください。

## 盛りつけるだけ♪ チキン冷やしそば



【材料（2人分）】

そば・・・・・・・・・・2人分  
（流水でほぐすタイプ）  
ミニトマト・・・・・・・・4個  
レタス・・・・・・・・・・1枚  
青じそ・・・・・・・・・・2枚  
乾燥わかめ・・・・・・・・大さじ1  
白ごま・・・・・・・・・・大さじ1/2  
ラー油・・・・・・・・・・適量  
ごま油・・・・・・・・・・適量

A { サラダチキン・・・・・・・・1個  
木綿豆腐・・・・・・・・・・150g  
しょうが(チューブ)・・約2cm  
味噌・・・・・・・・・・大さじ1  
水・・・・・・・・・・50ml

鯖水煮缶に変えてもおすすめです！

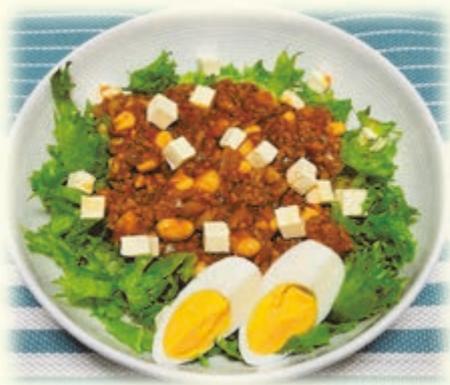
【作り方】

- ① ミニトマトのヘタを取って洗う。レタス・青じそは洗ってちぎる。乾燥わかめは水で戻しておく。
- ② サラダチキンは手で細かくほぐす。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜる。
- ④ そばは流水でほぐす。
- ⑤ そばを皿に盛り、③をかける。
- ⑥ レタス・ミニトマト・青じそ・水で戻したわかめを添える。
- ⑦ 白ごま・ラー油・ごま油をかける。

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	316	24.5	8.1	2.1

## 一度にいろんなたんぱく源がとれる！ 【材料（2人分）】

### タコライス



麦ご飯・・・・・・・・・・300g  
豚ひき肉・・・・・・・・・・80g  
にんにく・・・・・・・・・・1/2かけ  
たまねぎ・・・・・・・・・・100g  
しめじ・・・・・・・・・・50g  
カレー粉・・・・・・・・・・小さじ1  
オリーブ油・・・・・・・・・・小さじ1/2  
水煮大豆・・・・・・・・・・20g  
ホールコーン※・・・・20g  
カットトマト※・・・・80g  
※缶詰がおすすめです。

レタス・・・・・・・・・・50g  
ゆで卵・・・・・・・・・・1個  
プロセスチーズ・・・・15g  
A { ウスターソース・・・・大さじ1  
ケチャップ・・・・大さじ2

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	535	19.9	14.1	1.8

【作り方】

- ① にんにく・たまねぎ・しめじはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを入れる。
- ③ 香りがでてきたら、たまねぎ・カレー粉を炒める。
- ④ 豚ひき肉・しめじを加え、火が通ったら水煮大豆・ホールコーン・カットトマトを加える。
- ⑤ 水気がなくなったら、Aを加え炒める。
- ⑥ 皿に麦ご飯を盛り、千切りにしたレタス、⑤、カットしたゆで卵、プロセスチーズをのせる。