



フレイル予防のレシピ

1人分：エネルギー643 kcal、たんぱく質 28g、塩分 2.6g
※こちらに記載のレシピは全て4人分です。

★広島菜おにぎり・梅おにぎり★

米 2合 塩 1g
広島菜ふりかけ 2g 焼きのり(8切り)4枚
梅干し 6g

<作り方>

- ①米2合を研ぎ、分量の水を入れ、ごはんを炊く。
- ②炊き上がったごはんを半分にし、広島菜ふりかけを混ぜたおにぎりとし、塩を混ぜ中に梅干しを入れて、焼きのりをまいたおにぎりの2種類を作る。

★野菜&たまご炒め★

人参 30g	A	マヨネーズ 大さじ1と1/2
ピーマン 30g		スライスチーズ 20g
卵 2個		カレー粉 小さじ1/3
油 大さじ1		

<作り方>

- ①人参は短冊切り、ピーマンは縦半分に切り細切り。スライスチーズはちぎっておく。
- ②卵を溶きほぐし、その中にAを入れ混ぜておく。
- ③油で野菜を炒め、しんなりしたら②入れて炒める。

★小松菜のおひたし★

小松菜 100g かつお節 1g
カニカマ 30g しょうゆ 小さじ1弱

<作り方>

- ①小松菜を3cmに切り、ゆがいて冷まして水気を切っておく。カニカマはほぐしておく。
- ②①をしょうゆで和えて、かつお節をかける。

★なすのスピードづけ★

なす 120g 塩昆布 8g かつお節 1g

<作り方>

- ①なすの皮は1cm間隔で4~5カ所、縦にピーラーでむき、7mm厚さの輪切りにする。
- ②①と塩昆布をビニール袋に入れよくもみ、食べるまで冷蔵庫で冷やし、かつお節をかける。

★卵きんちゃく★

油揚げ 2枚	卵 1個	鶏ミンチ 100g	
しょうゆ 大さじ2/3			
A	枝豆 40g	B	
	人参 20g		砂糖 小さじ1
	しめじ 20g		しょうゆ 小さじ1
		だし汁 300ml	
		水溶き片栗粉 適量	

<作り方>

- ①油揚げは半分に切り、中を開いておく。Aの野菜はみじん切りにしておく。
- ②ボウルに卵、しょうゆ、鶏ミンチ、Aの野菜を入れてしっかり混ぜ、①の油揚げの中に等分にして入れ、上をつまようじで止める。
- ③鍋にBと②を入れ、中弱火で約20分、中に火が通るまで煮込む。きんちゃくを取り出し、汁を煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつけたものをあんにする。

★きゅうりとトマトのツナサラダ★

きゅうり 140g	ミニトマト 60g	ツナ缶 70g	
A	酢 小さじ1	A	
	砂糖 小さじ1		ごま油 小さじ1
	しょうゆ 小さじ2/3		鶏ガラ顆粒 少々
		白ごま 小さじ1	

<作り方>

- ①きゅうりは薄く輪切りにし、塩を一つまみふってしばらくおいた後、水気をきる。ミニトマトは4等分に切る。ツナ缶は油をしっかりきる。
- ②Aをあわせてしっかり混ぜ、①と和える。

★のむヨーグルト寒天★

A	牛乳 80g	砂糖 大さじ1と1/2
	無糖ヨーグルト 80g	粉寒天 1g
	マーマレード 16g	水 68g
	レモン果汁 小さじ2弱	

- ①鍋に粉寒天と水を入れよく混ぜ、火をつける。軽くかき混ぜながら沸騰させ、さらに1~2分加熱した後、砂糖を入れ、砂糖が溶けたら火を止める。
- ②①の中によく混ぜたAを入れ、型に流して冷蔵庫で冷やし固める。

こちらのレシピは、廿日市市内の小学校5・6年生を対象に行われる「朝食コンテスト」入賞者レシピから抜粋したものです。(一部アレンジしたのものもあります。) ぜひ、他の入賞作品も検索してみてくださいね♪



朝食コンテスト二次元コード

