

フレイル予防のために  
10の食品群から  
まんべんなく摂取  
するよう心がけよう

# さあにぎやか(に) いただく弁当



\*「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアをもとに、ロコモチャレンジ！推進協議会が作成したものです

献立名	材料	分量 (4人分)	作り方
主食 きのこの炊き込み ごはん	米 まいたけ ぶなしめじ 人参 油揚げ しょうゆ 酒 だし昆布	300 g 2合 80 g 80 g 60 g 20 g 16 g 大さじ1弱 16 g 大さじ1強 4 g	① 米をとぎ、30分程度浸水させた後、ザルに打ち上げておく。油揚げは、油抜きをしておく。 ② まいたけ、しめじは石附を落として手でほぐす。人参、油揚げは、短冊切りにする。 ③ 炊飯器に米、Aを入れ、分量の水を入れる。②の材料を加え、軽くかき混ぜて炊飯する。 ④ 炊き上がったら、10分程度蒸らす。
主菜 照り焼きチキン	鶏もも肉 片栗粉 酒 砂糖 しょうゆ 油	320 g 12 g 大さじ1強 12 g 大さじ1弱 8 g 大さじ1弱 12 g 小さじ2 4 g 小さじ1弱	① 鶏肉を一口大に切り、片栗粉をまぶす。 ② Aを合わせておく。 ③ フライパンに油を敷き、皮目から中火で焼く。 ④ 焼き目がついたら裏返し、ふたをして火が通るまで焼く。 ⑤ Aを加えて、とろみがつくまで煮からめる。
副菜① カップでキッシュ	卵 ほうれん草 玉ねぎ 牛乳 粉チーズ 塩	120 g 80 g 20 g 40 g 12 g 0.8 g 少々	① ほうれん草をゆでて、流水にとり、水気を切って1cm幅に切る。玉ねぎは、薄くスライスする。 ② ボウルに卵、牛乳、粉チーズ、塩を入れてよく混ぜ、卵液を作る。 ③ Lサイズの耐熱カップに①の具材を入れ、その上から卵液をかける。 ④ 180度に温めたオーブンで約15分焼く。
副菜② 白菜じゃこ和え	白菜 人参 しらす干し 酢 しょうゆ	200 g 20 g 8 g 12 g 大さじ1弱 4 g 小さじ2/3	① 白菜は1cm幅に、人参は千切りにし、ゆでて粗熱がとれたら絞る。(手袋) ② ①にAを加えてよく混ぜる。
副菜③ はんぺんボール	はんぺん 枝豆(冷凍) カニカマ 片栗粉 マヨネーズ 油	80 g 16 g 20 g 4 g 小さじ1強 8 g 大さじ1/2 4 g 小さじ1弱	① ボウルに、半分に切って割いたカニカマと、枝豆を入れる。 ② はんぺんはビニール袋に入れ、大きな塊がなくなるまで潰す。 ③ ①のボウルに②のはんぺんと片栗粉、マヨネーズを加えて練り混ぜる。 ④ ③を適当な大きさに丸めて成形する。 ⑤ フライパンに油を敷き、④をこんがりするまで焼く。
副菜④ レンコン塩昆布	レンコン 塩昆布 ごま ごま油	120 g 4 g 2 g 小さじ1弱 2 g 小さじ1/2	① レンコンは皮をむき、いちよう型の薄切りにし、ゆでて絞る。(手袋着用) ② ①に塩昆布、ごま、ごま油を加えてよく混ぜる。
デザート さつま芋とりんご の茶巾	さつま芋 りんご はちみつ	80 g 20 g 8 g 小さじ1強	① さつま芋は皮をむき1cmの輪切りにし、柔らかくなるまでゆでて潰す。 りんごは、粗みじん切りにして、テフロン加工のフライパンで少し柔らかくなるまで加熱する。 ② ①のさつま芋とりんごを混ぜ、はちみつを加えてさらに混ぜる。 ③ ②を人数分に分けてラップに包み、丸く成形し、上を絞って茶巾にする。 ※りんごは電子レンジ加熱でも良い

\* 栄養価 エネルギー 667kcal 塩分2.6g たんぱく質28.4g 野菜摂取量168g 安田女子大学家政学管理栄養学科作成