

毎日のごはんがもっとおいしくなる!

今話題のフレイル  
予防レシピ付

# からだ思いレシピ

保存版

ごはんを  
しっかり  
食べましょう

フレイル予防の  
ために主菜を  
毎食食べよう!

みんなで  
食べると  
おいしいね!



テーブルは兵庫県を表し、地域の特産物や郷土料理を紹介しています。これらは一例です。お住まいの地域の食文化を調べ、食卓へ取り入れてみましょう。

兵庫県・兵庫県いずみ会

# ●ごはんを炊いてみよう



## 1 お米の計量は正確に!

炊飯器に付いているカップ(一合180ml)を使って、正確に量りましょう。  
また、無洗米の場合は、少し小さめのカップが販売されていますので、それを利用しましょう。

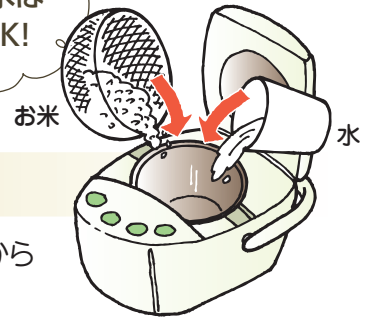
## 2 お米を研ぎましょう

ふつうのお米の場合は、かるく研ぐように洗います。無洗米は、購入した袋に水加減等が書いてありますので、それを見てください。

ザッと水を入れてかきまぜ、  
すぐにボウルの水をすてる。  
同様に2~3回くり返す。



お米とお水は  
同量でOK!



## 3 炊きましょう

炊飯器にうつし、分量の水(カップで同量の)を入れ30分ひたしてから炊きます。炊き上がったら蒸らし、全体をさっくりまぜましょう。

# ●ごはんをしっかり食べて 日本型食生活をすすめよう

### 副菜(野菜・いも類・きのこ・海藻)

主に“ビタミン”や“ミネラル”、“食物繊維”が含まれており、体の調子を整えるものになる。主食・主菜をサポート!



### 主菜(魚・肉・卵・大豆・大豆製品)

主に“たんぱく質”と“脂質”が含まれており、筋肉や血液など、体をつくるものになる。食事のメインとなり、1食1品が目安!



### 日本型食生活とは

主菜

ごはん  
(主食)

副菜

のそろった食事のことです

※ごはん:主菜:副菜は、3:1:2の割合で食べましょう

ごはんは、昔お金の代わりになるくらい大切なものでした。

### 主食(ごはん・パン・麺類)

主に“炭水化物”が含まれており、体を動かすエネルギーのもとになる。特にごはんは、他の料理をつなぐ役割に!



### 汁物

野菜や海藻をたくさん使って、第2の副菜に!

### 牛乳・果物

牛乳・乳製品や  
果物も  
適量プラス



シニア  
必見！

# シニアはメタボよりフレイル予防

思い当たる方は要注意・・・

☑該当するものにチェック

- この半年くらいの間に体重が減った
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった
- ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
- 趣味の集まりに出かけなくなった
- 食欲がない
- 1日の食事回数は1~2回のことが多い

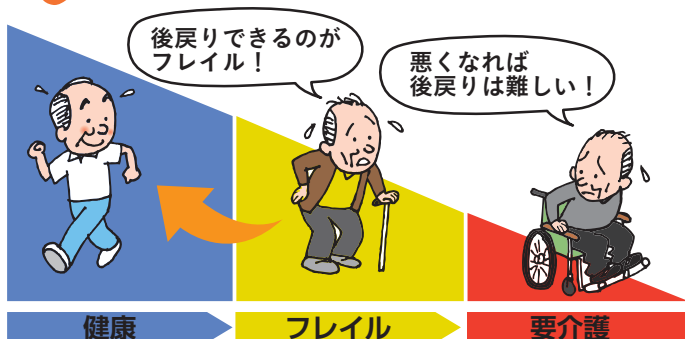
もしかして  
フレイル  
かも？！



年をとると、自分では気づかぬうちに栄養不足になっている方が見受けられます。中年期にはメタボリックシンドロームに注意しますが、高齢期には低栄養やフレイルにも気をつける必要があります。フレイルとは何か？どんなことに気をつければ予防できるのか見ていきましょう。

そもそも

## フレイルって何？



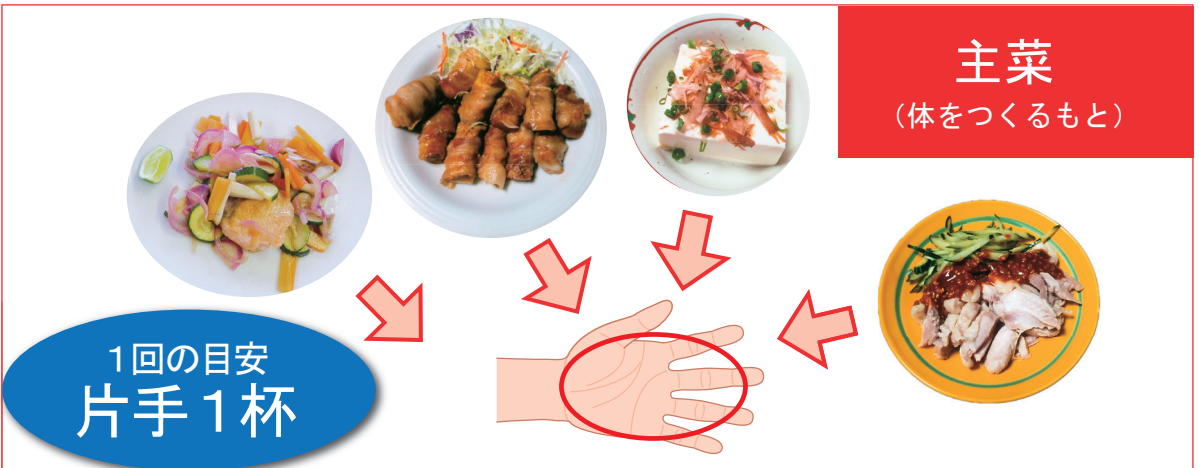
年とともに体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態がフレイル。

長期間放っておくと、**要介護状態**になる危険性が高くなります。

でも、フレイルのうちなら大丈夫！あなた次第で後戻りできます。

1日3回、3つの皿を  
そろえて食べましょう

1回に食べる目安量を参考に、1日3回、  
主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう  
(医師の指示を受けている方は、指示を優先  
します)



This section illustrates the portion size for the main course. It features three plates of food: a salad with chicken and vegetables, a plate of fried chicken, and a plate of salmon and tofu. Red arrows point from these plates to a central illustration of a hand with a red oval around the palm. A blue oval on the left contains the text '1回の目安 片手1杯' (1 serving, 1 cup per hand).

**主菜**  
(体をつくるもと)

1回の目安  
片手1杯



This section illustrates the portion size for side dishes. It features three bowls of food: a bowl of mushrooms and seaweed, a bowl of green vegetables and salmon, and a bowl of potato salad. Red arrows point from these bowls to a central illustration of a hand with a red oval around the palm. A blue oval on the left contains the text '1回の目安 片手1杯' (1 serving, 1 cup per hand).

**副菜**  
(体の調子を整えるもと)

1回の目安  
片手1杯



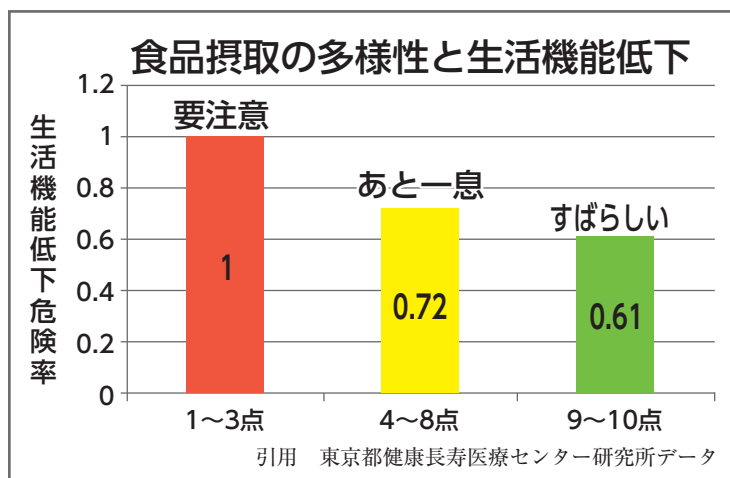
This section illustrates the portion size for the main dish (rice). It features a slice of bread, a bowl of mixed vegetables, a bowl of white rice, and a bowl of rice with meat and vegetables. Red arrows point from these items to a central illustration of a hand with a red oval around the palm. A blue oval on the left contains the text '1回の目安 片手1.5杯' (1 serving, 1.5 cups per hand).

**主食(ごはん)**  
(体を動かすエネルギーのもと)

1回の目安  
片手1.5杯

# 毎日食べてる？10の食品

いろいろな食品を毎日食べている（得点が高い）ほど生活機能が低下しないことがわかっています。



同じものばかり  
食べていては  
だめ、なの…?!



## 10の食品のかぞえかた

次のページの表（10の食品点検表）を見てください。

①10の食品群それぞれについて

「1回でも食べた」…… ○を右の欄に記入

「今日は食べていない」…… 何も書かない

②1日の合計点数から、判定します

7点以上            この調子

4～6点            あと一息

3点以下           フレイルに要注意



# 10の食品点検表

さ・あ・に・ぎ・や・か・(に)・い・た・だ・く・と  
 覚えて、毎日チェックしてみましょう。  
 ※主食は点数に含みません。

【記入例】

食品群	食品	8/4	/	/	/	/	/	/	/
主食	ごはん、パン、麺	○							

さ 魚	魚・貝、加工品	○							
あ 油	炒め物、揚げ物 バター・マーガリン等	○							
に 肉	肉、加工品								
ぎ 牛乳	牛乳、ヨーグルト、チーズ								
や 野菜	緑黄色野菜 (人参、ほうれん草、 かぼちゃ等)	○							
か 海藻	わかめ、ひじき、 昆布のり等								
い いも	じゃがいも、里いも、 さつまいも等	○							
た 卵	鶏卵、うずら等の卵 (魚の卵は除く)								
だ 大豆	豆腐、納豆等	○							
く 果物	りんご、みかん、 いちご、バナナ等								
合計		5							



5点は…あと一息か。  
 今日は○がつかなかった  
 肉、牛乳、海藻などを  
 明日食べるように  
 すればいいのいか！

その通り  
 です



# ごはんに合う、フレイル予防にも大活躍のレシピをご紹介します

## 牛肉といんげんのトマトカレー



エネルギー：726kcal たんぱく質：23.2g  
脂 質：35.0g 食塩相当量：0.9g

### 材料(4人分)

ごはん…………… 4杯 塩…………… 小さじ 1/2  
牛肉切り落とし…… 400g クミンシード…… 大さじ 1  
玉ねぎ…………… 1個 トマトペースト… 大さじ 1  
パプリカ…………… 1個 ローリエ…………… 1枚  
トマト…………… 1個 カレー粉…………… 大さじ 1  
水…………… 200ml サラダ油…………… 大さじ 4  
さやいんげん……… 4本 黒こしょう……… 適量

### 作り方

- 1 牛肉切り落としをたっぷりの油で、じんわりと炒める。
- 2 色が変わってきたら塩小さじ1/2、クミンシードを加える。
- 3 玉ねぎ・パプリカの乱切り、トマトペーストを加え、炒める。
- 4 油の色が赤くなったら、乱切りのトマト・カレー粉・ローリエを加える。
- 5 水200mlを加え、弱火で10分ほど煮る。味を見て、黒こしょうを補う。
- 6 さやいんげんを加え、さらに3分ほど煮る。



主食	ごはん
㊸油	炒め物
㊹肉	牛肉
㊺野菜	玉ねぎ、パプリカ、 トマト、さやいんげん
合計	3点

**一言メモ** 「この一品で主食・主菜・副菜がそろいます」  
「ルーを使わない減塩メニュー！」

## 豆っこごはん



エネルギー：356kcal たんぱく質：8.8g  
脂 質：3.6g 食塩相当量：1.0g

### 材料(4人分)

米…………… 2合 干しいたけ…………… 5g  
うすくちしょうゆ… 小さじ 2 乾燥わかめ…………… 3g  
酒…………… 小さじ 1 さやいんげん……… 20g  
ゆで大豆…………… 20g しょうゆ…………… 大さじ 1  
鶏むね肉…………… 60g 砂糖…………… 大さじ 1/2  
人参…………… 30g 酒…………… 小さじ 1

### 作り方

- 1 米はあらって、うすくちしょうゆ・酒を加えて炊いておく。
- 2 干しいたけは水に戻してみじん切り。人参は粗みじん切り、さやいんげんはゆでて5mm幅に切る。
- 3 しいたけの戻し汁(なければ水)で、ゆで大豆・鶏むね肉(ひと口大)・人参・干しいたけを煮る。火が通ったら、しょうゆ・砂糖・酒を加え煮込み、最後にさやいんげんを加える。
- 4 炊きあがったご飯に煮汁を切った③を混ぜ合わせる。

**一言メモ** 「ゆで大豆と鶏肉でたんぱく質がUPします」  
「これ一品と汁物でちそうご飯！」



主食	ごはん
㊹肉	鶏肉
㊺野菜	人参、干しいたけ、 さやいんげん
㊻海藻	わかめ
㊼大豆	ゆで大豆
合計	4点

※栄養価は全てひとり分の数値です。

## サバ缶もずくそうめん



エネルギー：391kcal たんぱく質：24.8g  
脂 質：10.3g 食塩相当量：2.1g

### 材料(2人分)

- ①
- サバ水煮缶…………… 1缶
  - もずく酢(味付)…………… 2パック
  - しょうがすりおろし…………… 1かけ
  - 青ねぎ小口切り…………… 1本
  - そうめん…………… 2束
  - きゅうり…………… あれば
  - みょうが…………… あれば

### 作り方

- ① Aを混ぜる。
- ② そうめんはゆでて、氷水でしめてから、器に盛る。
- ③ ①のつゆにからめながら食べる。好みできゅうり・みょうがを盛る。



主食	そうめん
⑤魚	サバ缶
④野菜	しょうが、青ねぎ、きゅうり、みょうが
③海藻	もずく
合計	3点



「あと一品！に便利な魚の缶詰を常備しましょう」  
「もずく酢はどんな味でもOK」  
「夏の残りのそうめんを活用してね」

## 高野豆腐の肉巻き



エネルギー：341kcal たんぱく質：16.2g  
脂 質：47.1g 食塩相当量：1.7g  
カルシウム：99mg

### 材料(4人分)

- 高野豆腐…………… 3枚
- 豚バラ肉…………… 9枚
- ①
- 砂糖…………… 大さじ1と1/2
- しょうゆ…………… 大さじ2
- 酒…………… 大さじ1と1/2
- みりん…………… 大さじ1と1/2
- 水…………… 大さじ2

### 作り方

- ① 高野豆腐はぬるま湯でもどしておく。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ 高野豆腐のあら熱がとれたら6等分に切り、豚肉で巻く。
- ④ 巻き終わりを下にしてフライパンで蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 火加減は弱火～中火で肉に火が通れば②のタレを入れて煮詰める。
- ⑥ 全体にタレが絡まれば出来上がり。



主食	—
②肉	豚肉
①大豆	高野豆腐
合計	2点



「高野豆腐はたんぱく質とカルシウムがしっかり摂れる食材です」  
「高野豆腐の煮物が残ってればそれを使ってね」



## 豚肉と大根のみそ煮



エネルギー：391kcal たんぱく質：13.4g  
脂質：30.6g 食塩相当量：1.7g

### 材料(2人分)

大根…………… 200g     みりん……………大さじ 1  
豚バラ肉…………… 160g  
ごま油……………小さじ 1     ① { 砂糖……………大さじ 1  
しょうがすりおろし… 1片         { しょうゆ……………小さじ 1  
青ねぎ……………適量         { みそ……………大さじ 1



### 作り方

- ① 大根はたてに4等分してから、乱切りにする。耐熱容器に入れてから、ふんわりラップをかけ、レンジ600wで5分加熱する。
- ② 豚バラ肉を3cm幅に切る。しょうがは1片の半分をすりおろし、残りは薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、しょうがすりおろしを炒める。香りが立ったら豚バラ肉を入れて中火で炒める。
- ④ 豚バラ肉の色が変わったら、①の大根を加えて炒める。油が回ったら、Aの調味料を加えて混ぜる。
- ⑤ 汁が無くなるまで煮る。ねぎを散らす。

主食	—
②油	炒め物
①肉	豚肉
④野菜	大根、しょうが、ねぎ
合計	3点



「常備食材が美味しく変身！」

## 鶏と野菜の酒蒸し香味だれ



エネルギー：181kcal たんぱく質：30.3g  
脂質：4.5g 食塩相当量：0.9g

### 材料(2人分)

鶏むね肉 (皮無し) …… 70g × 2切れ  
片栗粉……………適量     白ねぎ…………… 20g  
もやし…………… 150g     ① { おろししょうが… 10g  
豆苗…………… 50g         { 酢……………大さじ 2  
パプリカ (赤) …… 30g         { しょうゆ…大さじ 1/2  
酒……………大さじ 2         { 砂糖……………小さじ 1  
                 { ごま油……………大さじ 1/2



### 作り方

- ① 鶏肉は一口大にそぎ切りにし、片栗粉を薄くつけておく。
- ② 豆苗は半分の長さに切り、パプリカは細切りにする。
- ③ フライパンにもやし、豆苗、パプリカ、鶏肉の順にのせ、酒を加えて蓋をして、強火で5分加熱する。
- ④ 白ねぎはみじん切りにして、Aと合わせたれを作る。
- ⑤ ③の野菜がしんなりし、鶏肉に火が通ったら器に盛りつけ④をかける。

主食	—
②油	たれ
①肉	鶏肉
④野菜	もやし、豆苗、パプリカ、白ねぎ
合計	3点



「低カロリーでたんぱく質がしっかり摂れます」  
「フライパン一つで簡単！時短料理」

※栄養価は全てひとり分の数値です。

## 鶏むね肉のピリ辛ソース



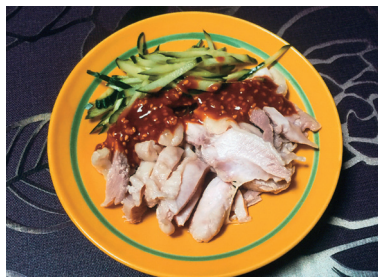
エネルギー：285kcal たんぱく質：26.9g  
脂 質：19.9g 食塩相当量：1.2g

### 材料(2人分)

鶏むね肉	1枚	
きゅうり	1本	
A	砂糖	小さじ1
	酢	小さじ1
	ゴマ油	小さじ1
	いりごま	小さじ1
	しょう油	大さじ1
	練りごま	大さじ1
	豆板醤	小さじ1/4
しょうがみじん切り	小さじ1/2	

### 作り方

- 鶏むね肉はネギ・しょうがの切れ端(分量外)を入れた熱湯で5分ゆで、あとは余熱で火を通す。
- きゅうりは板ずりして、細切りにする。
- Aを合わせてソースを作る。
- 器に①を細切りして盛り付け、③のソースをかける



主食	—
②油	ソース
①肉	鶏肉
④野菜	きゅうり、しょうが
合計	3点



「ゆで汁はスープに変身！」

## サケのムニエルと野菜の和風マリネ



エネルギー：181kcal たんぱく質：12.8g  
脂 質：9.7g 食塩相当量：1.9g

### 材料(4人分)

生ざけ(皮無し) … 200g	サラダ油	少々
ズッキーニ … 100g	A	酢 … 大さじ4
エリンギ … 70g		砂糖 … 大さじ1
紫たまねぎ … 70g		しょうゆ … 大さじ1
人参 … 70g		オリーブ油 … 大さじ1
すだち … 適量		だし汁 … 大さじ1
塩、こしょう … 少々	赤唐辛子 … 1本	
薄力粉 … 少々		

### 作り方

- 生ざけは8等分にスライスする。  
生ざけに塩、こしょうを振ってしばらく置く。  
水気を拭いて薄力粉、サラダ油を順に絡め、アルミホイルに並べてグリルで7分焼く。(フライパンで焼いてもOK)
- ズッキーニは5mm厚さの半月切り、紫玉ねぎは縦に1cm幅に切ってから半分に、エリンギ・人参は4cm長さの短冊切りにする。それぞれ塩を振ってアルミホイルに包み、グリルで5分焼く。
- ①②が熱いうちにAと合わせ、15～30分おく。  
器に盛り、すだちを添える。



主食	—
③魚	鮭
②油	マリネ
④野菜	ズッキーニ、エリンギ、紫玉ねぎ、人参
合計	3点



「温かくても冷たくても美味しい」

## いわしの揚げワントン



エネルギー：143kcal たんぱく質：7.1g  
脂 質：8.9g 食塩相当量：0.6g

### 材料(2人分)

いわし缶詰 (かば焼き味) ..... 1/3 缶  
カレー粉 ..... 小さじ 1/4  
プロセスチーズ ..... 10g  
しその葉 ..... 2枚  
ワントンの皮 ..... 4枚  
小麦粉 ..... 適量  
水 ..... 適量  
揚げ油 ..... 適量

### 作り方

- ① いわし缶詰は、中身を取り出し、キッチンペーパーで余分な水分を拭き取る。  
いわしを細かく刻み、カレー粉を加えて混ぜる。
- ② プロセスチーズは細かいさいの目に切って①に加える。
- ③ しその葉は1/2にカットする。
- ④ ワントンの皮の中心に、しその葉1/2切れを置き、いわし、チーズの具材をのせる。ふちに水溶き小麦粉を塗って三角になるように重ね、合わせ目をしっかり押さえる。
- ⑤ フライパンに油を入れて徐々に温度を上げ、④を2分程揚げてキツネ色になったら取り出し、油を切って器に盛りつける。



主食	—
⑤ 魚	いわし缶
② 油	揚げ物
③ 牛乳	チーズ
④ 野菜	しそ
合計	4点



「シーチキン缶やサバ缶でも作ってみてね」

## スパニッシュオムレツ



エネルギー：240kcal たんぱく質：10.6g  
脂 質：14.9g 食塩相当量：1.6g

### 材料(2人分)

卵 ..... 1個  
牛乳 ..... 大さじ1  
顆粒コンソメ ..... 1.5g  
バター ..... 10g  
ウインナー ..... 1本  
キャベツ ..... 75g  
えのきだけ ..... 1/6 束  
玉ねぎ ..... 1/6 個  
粉チーズ ..... 大さじ1  
塩・こしょう ..... 適量  
小麦粉 ..... 大さじ1  
じゃがいも ..... 1/2 個  
アスパラ ..... 1本  
パプリカ(赤・黄) ... 各1/10個  
<ソース>  
ケチャップ ..... 大さじ1.5  
トンカツソース ... 小さじ1/2  
マヨネーズ ..... 大さじ1

### 作り方

- ① 耐熱容器に千切りキャベツ、スライスした玉ねぎ、3等分に切りほぐしたえのきだけ、5mmの細切りにしたじゃが芋、バターを入れ電子レンジで2分程加熱する。
- ② ウインナーは1cmに切る。アスパラは洗って1cmに切る。パプリカ(赤・黄)は5mm角に切る。
- ③ ①の中に溶いた卵・牛乳・顆粒コンソメ・粉チーズ・塩・こしょう・②のウインナー半分と薄力粉を加えて全体をさっくり混ぜる。
- ④ 耐熱皿に③の生地を流し入れる。残りのウインナー・アスパラ・パプリカを全体に散らす。ラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで10分加熱する。
- ⑤ <ソース>混ぜ合わせて小鉢に入れる。
- ⑥ ④を食べやすい大きさに切り分け、⑤のソースを適量かける



主食	—
② 油	バター
① 肉	ウインナー
③ 牛乳	牛乳、チーズ
④ 野菜	キャベツ、えのきだけ、玉ねぎ、アスパラ、パプリカ
⑤ いも	じゃがいも
⑥ た 卵	卵
合計	6点



「残り野菜を活用してね」

※栄養価は全てひとり分の数値です。

## れんこんとひじきのピリカラ煮



エネルギー：54kcal たんぱく質：2.8g  
脂 質：0.5g 食塩相当量：1.0g

### 材料(4人分)

れんこん…………… 160g  
干ひじき…………… 16g (大さじ4)  
人参…………… 40g  
ちりめんじゃこ…………… 12g  
赤唐辛子…………… 1本  
だし汁…………… 300ml  
① { 砂糖…………… 小さじ2  
しょうゆ…………… 小さじ2

### 作り方

- 1 ひじきはたっぷりの水につけて戻し、水気を切る。
- 2 れんこんはいちょう切りにし、水に入れて水気を切る。
- 3 人参は短冊に切る。
- 4 鍋にだし汁と種を取って小口切りにした赤唐辛子を入れてあたため、①②③とちりめんじゃこを入れて煮立ったら弱火にしてAを加え、6～7分煮る。



主食	—
⑤魚	ちりめんじゃこ
④野菜	れんこん、人参
③海藻	干ひじき
合計	3点



「定番おかずをちょっと一工夫」

## 小松菜と厚揚げの煮びたし



エネルギー：210kcal たんぱく質：13.0g  
脂 質：11.5g 食塩相当量：1.5g

### 材料(2人分)

小松菜…………… 1束 (200g)  
厚揚げ…………… 200g  
① { 砂糖…………… 大さじ1  
みりん…………… 大さじ1  
しょうゆ…………… 大さじ1  
だし…………… 1カップ

### 作り方

- 1 厚揚げは熱湯をかけて油ぬきをして一口大に切る。小松菜は洗って食べやすい長さに切る。
- 2 Aの調味料を合わせて鍋に入れて厚揚げを煮る。
- 3 厚揚げが煮えたら小松菜を入れて煮込む。



主食	—
④野菜	小松菜
③大豆	厚揚げ
合計	2点



「たんぱく質もたっぷり摂れる副菜です」

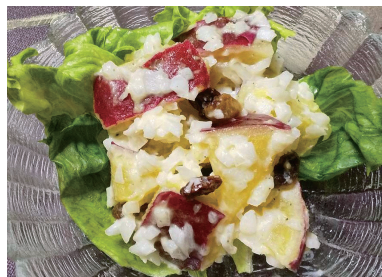
## さつまいものサラダ



エネルギー：118kcal たんぱく質：0.9g  
脂 質：4.6g 食塩相当量：0.4g

### 材料(2人分)

さつまいも…………… 1/2 本 (100g)  
酢…………… 大さじ 1/2  
塩・こしょう…………… 各少々  
玉ねぎ…………… 1/8 個  
レーズン…………… 小さじ 1  
マヨネーズ…………… 大さじ 1  
サラダ菜…………… 適量



### 作り方

- ① さつまいもはきれいに洗い、皮ごと1cm厚さのいちよう切りにし、水にさらす。
- ② 鍋に入れてかぶるくらいの水を加えて、中火でやわらかくなるまでゆでる。
- ③ ②のゆで汁をすてて火に戻し、鍋をゆすりながら水気を飛ばし粉をふかせる。火から下ろして、酢・塩・こしょうをふりあら熱をとる。
- ④ 玉ねぎはみじん切りにする。レーズンは水洗いして水気を切る。
- ⑤ ③と④を合わせてマヨネーズで和える。サラダ菜を敷いた器に盛る。

主食	—
④野菜	たまねぎ、サラダ菜
①いも	さつまいも
③果物	レーズン
合計	3点



「ヨーグルトで和えても美味しい」

## 芋のこじる



エネルギー：129kcal たんぱく質：8.6g  
脂 質：5.9g 食塩相当量：0.8g

### 材料(4人分)

鶏むね肉…………… 100g  
里芋…………… 150g  
こんにゃく…………… 50g  
にんじん…………… 50g  
ごぼう…………… 50g  
豆腐…………… 100g  
しめじ…………… 1/2 株  
ねぎ…………… 2本  
煮干し…………… 10匹  
味噌…………… 25g



### 作り方

- ① 煮干し・水500mlでだし汁を作る。
- ② 材料を食べやすい大きさに切る。
- ③ だし汁に固い物から入れて煮る。柔らかくなったら、味噌を溶き入れ椀に盛り、ねぎをちらす。

主食	—
②肉	鶏肉
④野菜	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ
①いも	里芋
③大豆	豆腐
合計	4点



「たくさん作って朝ごはんにも」「秋のおいしさいっぱい」

※栄養価は全てひとり分の数値です。

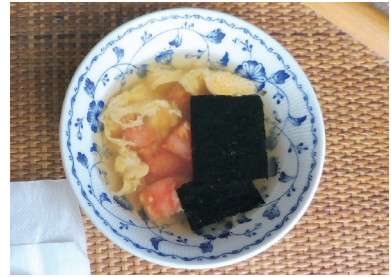
# トマトの卵とし汁



エネルギー：80kcal たんぱく質：5.5g  
脂 質：3.4g 食塩相当量：1.3g

## 材料(4人分)

- トマト (中) ..... 2個 (250g)
- 卵..... 2個
- だし汁..... 3カップ
- 塩..... 小さじ 1/2
- うすくちしょうゆ..... 小さじ 1
- 酒..... 大さじ 3
- 片栗粉..... 大さじ 1
- 味付け海苔..... 4枚



## 作り方

- ① トマトは湯むきし、2cm角に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら調味し、①のトマトを加えさっと煮る。
- ③ 片栗粉に同量の水を合わせて水溶き片栗粉を作り、混ぜながら加え、薄くとろみをつける。
- ④ 卵を粗く溶いて③にゆっくりとまわし入れる。弱火にし、卵が半熟で火を止め、器に盛り、のりをそえる。

主食	—
や野菜	トマト
か海藻	海苔
た卵	卵
合計	3点



「うす味だけど海苔の香りが絶品」

# 高野豆腐のフレンチトースト



エネルギー：144kcal たんぱく質：9.8g  
脂 質：10.1g 食塩相当量：0.3g

## 材料(4人分)

- 高野豆腐..... 4枚
- 牛乳..... 大さじ 4
- 砂糖..... 小さじ 2
- ① 卵..... 1個
- バター..... 10g
- 油..... 小さじ 1



## 作り方

- ① 高野豆腐をぬるま湯で戻し、薄く食べやすい大きさに切る。
- ② Aの液に5分ほど浸す。
- ③ フライパンで両面を焼く。

主食	ごはん
あ油	炒め物、バター
ぎ牛乳	牛乳
た卵	鶏卵
だ大豆	高野豆腐
合計	4点



「たんぱく質が摂れるおやつです。子どもや高齢者にオススメ」

## 完熟トマトのクリスタルかん



エネルギー：85kcal たんぱく質：0.2g  
脂 質：0.0g 食塩相当量：0.0g

### 材料(6人分)

- |   |               |   |                  |
|---|---------------|---|------------------|
| A | 粉寒天…………… 2g   | B | 粉寒天…………… 2g      |
|   | グラニュー糖…… 35g  |   | 水…………… 200ml     |
|   | トマト (完熟) 150g |   | グラニュー糖…… 90g     |
|   | レモン汁……小さじ2    |   | レモン汁 …… 小さじ2     |
|   | 水…………… 50ml   |   | ミント葉 (あれば) …… 6枚 |



### 作り方

- ① トマトは湯むきしてミキサーでピューレ状にしておく。
- ② Aの寒天を作る。鍋に粉寒天、水を入れよく溶かす。火にかけてグラニュー糖を入れてよく煮溶かし、沸騰したら弱火にして2～3分煮詰め、①のトマトを加えて混ぜ、鍋の底を冷水にあて45℃くらいまで冷やす。レモン汁を加え、水でぬらした流し型に流す。
- ③ Bの寒天を作る。②の手順で作リレモン汁を加える。固まりかけた②の上に流し、スプーンでザクザクと混ぜてから、冷やし固める。  
スプーンですくって器に盛り、ミントの葉を飾る。

主食	ごはん
④ 野菜	トマト
④ 海藻	粉寒天
④ 果物	レモン汁
合計	3点



「トマトがすてきなデザートに変身しました」  
「2層になっておしゃれ」

## とろける杏仁豆腐



エネルギー：90kcal たんぱく質：4.5g  
脂 質：3.9g 食塩相当量：0.1g

### 材料(2人分)

- 牛乳…………… 200ml  
砂糖…………… 大さじ1  
粉ゼラチン…………… 2.5g  
水…………… 25ml  
アーモンドエッセンス…………… 10滴  
ミント葉 (あれば)  
季節の果物

### 作り方

- ① ボウルに水25mlを入れ、粉ゼラチンを入れてふやかす(10分程度)。
- ② マグカップに牛乳50mlと砂糖を入れ、レンジ弱で30秒温める。
- ③ ①に②を加えてよく混ぜ、残りの牛乳とアーモンドエッセンスを加えて冷蔵庫で冷やす。  
器に盛りミント葉を飾る。



主食	—
④ 牛乳	牛乳
合計	1点



「牛乳とアーモンドエッセンスで簡単にできます」

※栄養価は全てひとり分の数値です。

# いつも確認 主食・主菜・副菜 そろってる？

**副菜**  
(野菜のおかず)

**ビタミン  
ミネラル**

**主菜**  
(魚・肉・卵・大豆  
のおかず)

**タンパク質**



**【れんこんとひじきのピリカラ煮】**  
ちりめんじゃこ  
野菜  
干ひじき



**【サケのムニエルと野菜の和風マリネ】**  
鮭  
マリネ  
野菜

**主食**  
(ご飯・パン・麺)

**炭水化物**



**【ごはん】**

**汁**  
(味噌汁・スープ)



**【芋のこじる】**  
鶏肉  
野菜  
里芋  
豆腐

## これで何点？

主食	ごはん
㊟魚	鮭、ちりめんじゃこ
㊟油	マリネ
㊟肉	鶏肉
㊟野菜	ズッキーニ、エリンギ、紫玉ねぎ、人参、れんこん、ごぼう、しめじ、ねぎ
㊟海藻	干ひじき
㊟いも	里いも
㊟大豆	豆腐
合計	7点

この1食で7点の食品をとることができます。  
残りの食品は、ほかの食事で補いましょう。