

わくわく元気づくり調理実習 『いつまでも元気に！フレイル予防の食事』

【今日の献立】

じゃことわかめの炊き込みごはん ミートボールのトマト煮 根菜とおからのみそ汁 あま酒パンナコッタ



じゃことわかめの炊き込みごはん

【材料（4人分）】

- ・米：2合
- ・ちりめんじゃこ：10g
- ・乾燥わかめ：5g
- ・酒：大さじ1
- ・しょうゆ：大さじ1

混ぜて炊くだけ、とっても簡単です。素材の塩味を生かした味付けです。



【作り方】

- ① 米を洗い、ザルにあげて15分置く。
- ② わかめをすり鉢で細かくする。
- ③ 炊飯器の釜に①・②・ちりめんじゃこ・酒・しょうゆを入れる。2合の目盛りまで水を注ぎ、全体をざっと混ぜ、炊飯スイッチを入れる。
- ④ 炊き上がったら、全体を混ぜ、蒸らす。

【1人分栄養素】エネルギー271kcal たんぱく質5.3g 脂質0.6g
炭水化物63.2g カルシウム29mg 食塩相当量1.1g

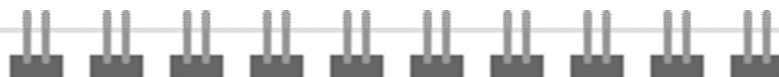


ミートボールのトマト煮

【材料（4人分）】

- ・鶏ひき肉：200g
- ・木綿とうふ：200g
- ・たまねぎ①：100g
- ・パン粉：大さじ4
- ・塩：小さじ1/3
- ・こしょう：少々
- ・こまつな：200g
- ・たまねぎ②：100g
- ・エリンギ：2本（100g）
- ・トマト水煮缶：200g
- ・めんつゆ（3倍濃縮）：大さじ1
- ・水：200ml
- ・オリーブ油：大さじ1
- ・プレーンヨーグルト：100g

たんぱく質がしっかり摂れます。野菜もたっぷり使っています。



【作り方】

- ① 材料を切る。下準備をする。
 - ・たまねぎ①：みじん切りにする。
 - ・こまつな：3cmの長さに切る。
 - ・たまねぎ②：薄切りにする。
 - ・エリンギ：長さを半分にして、くし切りにする。
 - ・ヨーグルト：ザルにキッチンペーパーを敷いて、水気をきる。（15～20分）
- ② ボウルに鶏肉・とうふ・みじん切りにしたたまねぎ・パン粉・塩・こしょうを入れてよく混ぜる。16等分にして丸める。
- ③ フライパンにオリーブ油半分を中火で熱し、②を両面焼く。別のフライパンに残りのオリーブ油を入れ、中火で熱し、薄切りにしたたまねぎ・エリンギを炒める。
- ④ ミートボールを焼いたフライパンに炒めたたまねぎ・エリンギを移し、トマト水煮缶・めんつゆ・水を加えて、沸騰したらフタをして3分煮る。こまつなを加えて、さらに3分ほど煮る。
- ⑤ 器に盛付け、水切りしたヨーグルトをのせる。

【1人分栄養素】エネルギー220kcal たんぱく質14.1g 脂質11.9g
炭水化物12.7g カルシウム181mg 食塩相当量1.0g

根菜とおからのみそ汁

【材料（4人分）】

- ・だいこん：160g
- ・にんじん：80g
- ・ごぼう：40g
- ・だし汁：800ml
- ・おから：100g
- ・みそ：大さじ2と2/3

根菜とおからは、食物繊維が豊富です。腸内環境をととのえましょう。



【作り方】

- ① 材料を切る。
・だいこん、にんじん：皮をむいて、いちょう切りにする。
・ごぼう：よく洗い、ささがきにする。水につけておく。
- ② なべにだし汁と切った野菜を入れ、ふたをして中火にかける。沸とうしたら弱火にして、野菜がやわらかくなるまで加熱する。
- ③ ②におからを加え、1～2分煮る。みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせたら、火を止める。

【1人分栄養素】エネルギー60kcal たんぱく質3.1g 脂質1.4g
炭水化物6.7g カルシウム50mg 食塩相当量1.3g

あま酒のパンナコッタ

【材料（4人分）】

- ・あま酒（米麴）：150ml
- ・牛乳：100ml
- ・生クリーム：100ml
- ・さとう：大さじ2
- ・レモン汁：大さじ1
- ・黄桃缶詰：90g（果肉部分）
- ・ゼラチン：5g
- ・水：大さじ1

あま酒は、アルコールが入ってなく、薄めずに飲むものを使います。



【作り方】

- ① ゼラチンを水に入れてふやかす。
- ② なべにあま酒・牛乳・さとうを入れて、かき混ぜながら、弱火で加熱する。
- ③ 沸騰直前に火を止めて、①のゼラチンを入れてゼラチンを完全に溶かす。生クリーム・レモン汁を加えてよく混ぜる。
- ④ 容器に4等分に分けて、冷蔵庫で2時間程度冷やす。
- ⑤ 固まったら、黄桃を細かくきざみ、上にのせる。

【1人分栄養素】エネルギー162kcal たんぱく質2.6g 脂質8.6g
炭水化物18.7g カルシウム34mg 食塩相当量0.1g

フレイルの要因に？！

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは・・・

骨や関節、筋肉など運動器の機能が低下し、立つ・座る・歩くなど日常の動作に支障が出ることを「ロコモ」といいます。ひどくなると自立した生活ができなくなり、介護が必要な状態になります。

【ロコモ予防の食事のキホン】いろいろな食材を食べる！

毎日、同じものではなく、いろいろな種類の食材を食べている人は、高齢でも元気に生活していることが分かっています。とくにたんぱく質を摂ることは重要です。まずは無理なく、一週間の中で10品目そろえることから始めてみてはいかがでしょうか。10品目は、「さあ、にぎやかにいただく」と覚えましょう。

