

フレイルを予防しよう！

しらすトースト



(1人当たり) エネルギー：216kcal カルシウム：187mg
食塩相当量：2.0g

材料 (4人分)

食パン (8枚切り)	… 4枚
わさびドレッシング	… 小さじ2 (お好きなドレッシングにわさびを混ぜてもよい)
しらす	… 80g
とろけるチーズ	… 4枚
きざみのり	… お好み
こねぎ	… お好み

作り方

- ① 食パンにわさびドレッシングをぬる。
- ② ①にしらすをのせる。
- ③ ②にとろけるチーズをのせる。
- ④ トースターで3～5分焼く。
- ⑤ お好みにこねぎときざみのりをかける。

🌸 ヘルスメイトからのワンポイントアドバイス 🌸

〇しらすは骨を強くするカルシウムや
ビタミンDが豊富です。



柴田町ホームページにはヘルスメイトが考案したレシピ集を
掲載しています。QRコードよりご覧ください

フレイルを予防しよう！

鮭フレークと豆腐のふわふわ団子



(1人あたり) エネルギー： 140kcal たんぱく質7.6g
食塩相当量： 0.5g

材料 (4人分)

玉ねぎ	… 400g	鮭フレーク	… 30g	} A
えのき	… 30g	卵	… 1/2個	
木綿豆腐	… 200g	片栗粉	… 大さじ1	
		小麦粉	… 大さじ1	
		しょうゆ	… 小さじ1	
		和風顆粒だし	… 小さじ1/2	
		サラダ油	… 大さじ1	

作り方

- ① 玉ねぎとえのきをみじん切りにする。
- ② 豆腐はキッチンペーパーで包んで10分程置き、水気をきって手でつぶす。
- ③ ①、②、Aをビニール袋に入れ、もんで混ぜる。12等分にして丸める。
- ④ フライパンに油をしき、弱めの中火で両面を焼く。お好みでポン酢などをかける。

ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス

○豆腐や鮭フレークには筋肉や血液を作るたんぱく質が豊富に含まれています。



柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください

フレイルを予防しよう！

ツナとくずし豆腐のレンジ蒸し



(1人当たり) エネルギー： 199kcal たんぱく質： 14.0mg
食塩相当量： 0.8g

材料 (4人分)

木綿豆腐	…1丁	
ツナ(缶詰)	…2缶	
かいわれ菜	…2パック	
片栗粉	…大さじ3	} A
しょうゆ	…小さじ2	
みりん	…小さじ2	

作り方

- ① 豆腐は軽くつぶして、電子レンジ(600W、1分)にかけ、水気を切る。
- ② かいわれ菜は根元を切り落とし、3~4cmの長さに切る。
- ③ ①の豆腐にツナを汁ごと加える。②とAも加えて混ぜ合わせ、さらに電子レンジ(600W、2~3分)にかける。

🌸ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス🌸

〇火を使わずに作れる時短料理のため、手軽にたんぱく質をとることができます。



柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください



フレイルを予防しよう！

レタスとじゃこの香味炒め



(1人あたり) エネルギー： 62kcal カルシウム： 59mg
食塩相当量： 0.7g

材料 (4人分)

レタス	…1個	
にんにく	…2かけ	
長ねぎ	…1/2本	
ちりめんじゃこ	…大さじ4	
ごま油	…小さじ2	
酒	…大さじ1	} A
しょうゆ	…小さじ1	

作り方

- ① レタスは大きめにちぎる。
- ② にんにくはみじん切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②のにんにくと長ねぎを香りが出るまで弱火で炒める。
- ④ ③に①を加えて強火でさっと炒め、ちりめんじゃこ A を加えて炒め合わせる。

🌸ヘルスメイトからのワンポイントアドバイス🌸

〇ちりめんじゃこにはカルシウムの働きを助けるビタミンDが豊富に含まれています。
〇にんにくを使うことで香りも増し、食欲アップも期待できます。



柴田町ホームページにはヘルスメイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください

