

### 【作り方】

- ①まぐろは、食べやすい大きさに切る。
- ②しょうがをすりおろし、オイスターソース、しょうゆ、ごま油と混ぜ合わせ、①と和える。
- ③器に大葉を敷いて盛り付ける。

### ・ロマネスコとブロッコリーのサラダ

#### 【材料】 (3~4人分)

ロマネスコ	1株
ブロッコリー	1株
コーン	50g
蒸し大豆	½缶
ツナ缶	1缶
Aマヨネーズ	大さじ3
A粒マスタード	小さじ2
Aレモン汁	小さじ1



#### 【作り方】

- ①ブロッコリーとロマネスコは小房に分けてゆがいて水気を切って冷ましておく。
- ②ボールにAの調味料を合わせておく。
- ③①とコーン、大豆を混ぜAで和えたら完成



ロマネスコはなじみの薄い野菜かもしれませんが、最近ではスーパーで見かけるようになりました。ロマネスコはカリフラワーの一種で、栄養成分は基本的にカリフラワーとほぼ同じです。ロマネスコにはビタミンCやカリウム、食物繊維といった栄養が多く含まれ、ビタミンCは肌の調子を整えることにつながり、食物繊維は腸のはたらきを整えるはたらきがあるとされています。

#### 栄養成分値(1人分)

夕食合計：エネルギー705kcal たんぱく質36.9g 脂質23.9g 食物繊維6.9g 塩分2.6g

1日合計：エネルギー1838kcal たんぱく質84.9g 脂質53.1g 食物繊維14.3g 塩分6.3g



ひらざわ内科ハートクリニック

Hirazawa Heart Clinic



## キノシタレシピ



第12号

### ～「フレイルを予防する食事」～

フレイルとは「虚弱」を意味し、加齢に伴って心身の活力が低下したり社会的活動が減少したりする症状をいいます。フレイル予防にはバラエティ(多様性)のある食事を摂ることをはじめ、たんぱく質を十分に摂ることが大切です。筋肉や内臓組織、皮膚や髪など私たちのからだを作るには、肉や魚などの含まれるたんぱく質が必要です。高齢になると筋肉が次第に衰えていきますが、筋力トレーニングなどで鍛えることで筋肉を増やすことが可能です。しかし、食事でしっかりたんぱく質を摂らないと、からだを動かしても筋肉はできません。「食事からたんぱく質を摂ってからだを動かす。」これがフレイル予防のために重要です。レシピを参考にたんぱく質摂取を実践してみましょう。

#### フレイル予防に不可欠なたんぱく質を含む食品



<朝食> ・じゃこ菜の花の混ぜごはん パーコンと野菜のスープ  
・ヨーグルトと季節の果物

#### ・じゃこ菜の花の混ぜごはん

#### 【材料】 (2人分)

ごはん	360g
ちりめんじゃこ	大さじ1
菜の花	½束
白ごま	少々

#### 【作り方】

- ①菜の花は根元を切り落として洗い茹で、冷水にとって冷ましたら絞って細かく刻む。
- ②温かいご飯に刻んだ菜の花とちりめんじゃこを入れて混ぜ合わせ、白ごまをお好みでかければ出来上がり。



### ・ベーコンと野菜のスープ

【材料】(2人分)

キャベツの葉 2枚  
ベーコン 2枚  
玉ねぎ 1/4個  
パセリのみじん切り 適宜  
塩・こしょう



【作り方】

- ①キャベツは幅1cmの細切り、玉ねぎは縦に薄切り、ベーコンは幅1cmに切る
- ②鍋に湯を沸かし、ベーコン、玉ねぎを入れ玉ねぎがしんなりしたら、キャベツを入れ塩・こしょうで味を整える。(ベーコンから塩分が出るので塩は控えめに)
- ③盛り付けたらパセリのみじん切りを添える。

### ・ヨーグルトと季節のフルーツ (いちご)

【材料】(2人分)

いちご 6~10個  
ヨーグルト 180g



【作り方】

- ①いちごを切ってヨーグルトと和える

栄養成分値(1人分)

朝食合計：エネルギー488kcal たんぱく質16.3g 脂質10.5g 食物繊維3.3g 塩分1.4g

### <昼食> ・甘辛 豆腐の卵とじ丼 ・きのこのすまし汁

#### ・甘辛 豆腐の卵とじ丼

【材料】(2人分)

ごはん 360g  
絹ごし豆腐 1丁  
玉ねぎ 1/4個  
卵 2個  
サラダ油 大さじ1  
片栗粉 適量  
Aだし汁 100ml  
A酒 大さじ1  
Aしょうゆ 大さじ1  
Aみりん 大さじ1  
A砂糖 大さじ1



【作り方】

- ①絹ごし豆腐は、キッチンペーパーで包んで水気をきって12等分にする。玉ネギは薄切りにする。
- ②鍋にAの材料、玉ネギを入れて中火にかける。煮たったら弱火にし、玉ねぎがしんなりするまで煮て火を止める。
- ③絹ごし豆腐に片栗粉をまぶし、サラダ油をフライパンで中火で熱し、絹ごし豆腐を並べ入れ、途中で返しながらかリッと焼く。
- ④②に焼いた豆腐を加えてトロミがついたら卵を回し入れる。
- ⑤ごはんの上に盛り付けみつ葉または水菜を飾って出来上がり。



### ・きのこのすまし汁

【材料】(2人分)

しめじ 30g  
かまぼこ 2切  
出し汁 300ml  
しょうゆ 小さじ1  
みつ葉 適宜



【作り方】

- ①しめじとえのきだけは石づきを取りほぐす。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したらしめじとかまぼこを入れ味を整える。
- ③器に注ぎ入れみつ葉を添える。

栄養成分値(1人分)

朝食合計：エネルギー645kcal たんぱく質31.7g 脂質18.7g 食物繊維4.1g 塩分2.3g

### <夕食> ・ごはん・電子レンジで時短！豚肉と野菜のレンジ蒸し・マグロのおろし生姜和え ・ロマネスコとブロッコリーのサラダ

#### ・ごはん



#### ・電子レンジで時短！豚肉と野菜のレンジ蒸し

【材料】(2~3人分)

豚バラまたは豚ロース 150g  
もやし 150g  
小松菜 150g  
<調味料>  
ポン酢 大さじ3  
コチュジャン 大さじ1/2  
白ごま 大さじ1

【作り方】

- ①小松菜は洗って根元を切り落として3cm幅に切る。もやしは水洗いして水気を切る。
- ②豚バラ肉は5cm幅に切っておく。
- ③耐熱皿に、もやし、小松菜、豚肉を乗せ、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで豚肉に火が通るまで4分程加熱する。(火が通ってる事を確認！)
- ④野菜から水分が出た場合は皿を傾けて水をきりましょう！調味料を合わせ、かけたら完成。



#### ・マグロのおろし生姜和え

【材料】(2人分)

まぐろ 120g  
おろし生姜 小さじ1  
オイスターソース 小さじ1/2  
ごま油 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1  
大葉 適宜

