

# 笑顔ハツラツ レシピ



～転ばぬ先の衰え（フレイル）予防で～  
笑顔ハツラツ

栃 木 県

〈協力〉

栃木県食生活改善推進員協議会

市町食生活改善推進員協議会



# はじめに

このレシピは、手に入りやすい身近な食材を使い、使用する食材や調理器具が少なく、高齢者でも簡単に作ることをコンセプトに作成しています。

フレイル予防に必要なエネルギーや栄養素（たんぱく質、カルシウムなど）を積極的にとれるレシピを作成しているので、イベントでの配布や健康教室、調理実習などで活用してください。

※但し、とちぎフレイル予防サポーター・リーダー養成には必須教材となります。

レシピの他、高齢者のフレイル予防に役立つ各種リーフレットを作成しています。低栄養予防に関する内容となっているので、レシピと合わせて活用してください。

1日に10食品群を食べるように、食事で不足する栄養素を補食(おやつ)で補おう!

## 補食(おやつ)をフレイル予防に役立てよう!

たんぱく質やエネルギーを補うためのオススメおやつをご紹介します!

- たんぱく質が豊富**
  - ゆでたまご
  - 納豆
  - 鶏心肉
- たんぱく質とエネルギー**
  - ソーゼン
  - チーズ
  - ヨーグルト
- エネルギー源が豊富**
  - 牛乳
  - ふかし芋
  - バナナ
  - カステラ

植物性たんぱく質たっぷり! 豆をたっぷり使ったおやつ

補食は時間や回数、量を決めて摂りましょう!

毎日とまもりのカブチーゼ、和風フルールヨーグルト

(協力) 栃木県食生活改善推進員協議会・市町食生活改善推進員協議会

## 骨折予防がフレイル予防に

高齢者の転倒は、骨折につながります。骨折は寝たきりの原因にもなるので、骨折予防が大切です。

### 骨粗鬆症(こつそしょうじょう)を予防しよう!

骨粗鬆症とは、骨の量が低下して、骨折しやすい状態になることです。骨の量は加齢とともに低下しますが、特に閉経後の女性や高齢者の骨量も減少し、さらに低下しやすいといわれています。

自分の骨量を知るには、「骨密度」の検査を行います

かかとや手で手軽に測定できる方法があります。市・町で実施されている「骨密度測定」を利用しましょう!

予防するにはどうしたら良いか、考えてみましょう!

**食生活のなかで...**

- 1日3食、規則正しくバランスのとれた食事をする
- カalciumの含有量と吸収率のすぐれた乳製品を摂ろう
- カalciumの吸収を助けるビタミンDやビタミンKも一緒に摂ろう

**日常生活のなかで...**

- 日光を適度に浴びよう
- テレビを見るときや座っている時でも「なな分運動」を取り入れよう(例) 足踏み、かかと上げ、柔軟体操 など

(協力) 栃木県食生活改善推進員協議会・市町食生活改善推進員協議会

## オーラルフレイルを予防しよう!

オーラルフレイルとは、歯と口の機能が衰えた状態のことです

### 現在、当てはまるものはありますか?

<input type="checkbox"/> 食べる量が減った	<input type="checkbox"/> 飲み込む力が弱くなった	<input type="checkbox"/> 歯が抜けかかっている
<input type="checkbox"/> 歯が痛い、舌が厚くない	<input type="checkbox"/> 口の中が乾く、ニオイが気になる	<input type="checkbox"/> 口の動きが少ない
<input type="checkbox"/> 歯垢がたまっている	<input type="checkbox"/> 歯茎が腫れている	<input type="checkbox"/> 歯が動いている

### 心がけよう! 歯のお手入れ

- よく噛んで食べるように心がけましょう
- ごはんやおやつを食べた後や寝る前には歯みがきしましょう

★「毎日歯ブラシ」の口腔体操やブラッシングも参考にしましょう

80歳になっても20本以上の歯を保とう  
～8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動～

歯を大切に維持できれば、食生活の楽しみが広がります。歯の健康を保つことが大切です。

(協力) 栃木県食生活改善推進員協議会・市町食生活改善推進員協議会

## ● エネルギー

体や脳の活動に必要なガソリンの役割をしており、力をつくるもとになります。低栄養予防のために、まずはエネルギーを十分にとりましょう。

食品例：米、マヨネーズ

## ● たんぱく質

筋肉や血液をつくるもとになります。たんぱく質を十分にとることで、筋肉を保つことができるので、積極的にとりましょう。

食品例：卵、鶏肉、大豆

## ● カルシウム

骨や歯をつくるもとになります。骨を強く保つために、カルシウムを多く含む、吸収率が優れた食品を積極的にとりましょう。

食品例：牛乳、ヨーグルト、チーズ

## ● 食物繊維

腸を刺激し排便を促したり、消化吸収を穏やかにする効果があります。口の衰えもフレイルに関連しているためよく噛んで食べましょう。

食品例：大麦

調理するときには衛生面にも気をつけましょう！



### 食中毒を防ぐためのポイント

- つけない ○手洗いを徹底しましょう
- 衛生的で作業しやすい服装で行いましょう
- 増やさない ○食材は適切な温度で保存しましょう
- 作った料理は長時間室温に放置しないようにしましょう
- やっつける ○肉や魚は十分に加熱しましょう
- 使用後のふきんや調理器具は洗った後、熱湯で殺菌しましょう

\*レシピには、賛助会員の商品を使用しています。  
商品紹介もしているので、ぜひ参考にご活用ください。



〔栃木県食生活改善推進員協議会の賛助会員〕

社 名	住 所
宇都宮ヤクルト販売株式会社	栃木県宇都宮市瑞穂3-9-8 (TEL:0120-47-8960)
キューピー株式会社	栃木県宇都宮市平松本町1110-7 (TEL:028-632-6611)
株式会社勅使川原精麦所	栃木県佐野市栃本町1725番地 (TEL:0283-62-1225)
株式会社波里	栃木県佐野市村上町903番地 (TEL:0283-23-7331)
株式会社日本栄養給食協会 企画開発部	栃木県宇都宮市下岡本町4105 (TEL:028-673-7247)
フジッコ株式会社 北関東営業所	栃木県宇都宮市東宿郷3-1-7 メットライフ宇都宮ビル7階 (TEL:050-3508-3308)

## 目

## 次

### 〈主食〉

- ◇蒸し豆と鮭のもち麦ごはん …………… 4
- ◇ツナと塩こんぶのもち麦ごはん …………… 4
- ◇大豆とツナのカレーライス …………… 5
- ◇大豆とツナのカレードリア …………… 5
- ◇パスタソースで本格ピザトースト …… 6
- ◇マヨ納豆のサラダうどん …………… 6
- ◇ニラと大豆のチヂミ …………… 7

### 〈主菜〉

- ◇きんぴらのオープンオムレツ …………… 7
- ◇鶏もも肉の黒酢玉ねぎソテー …………… 8
- ◇サラダチキンの蒸し豆ドレッシングがけ  
…………… 8
- ◇中華風モロの揚げ焼き …………… 9
- ◇厚揚げのパスタソース炒め …………… 9
- ◇豚肉と野菜の蒸し焼き …………… 10

### 〈副菜〉

- ◇さっぱり和風のトマトサラダ …………… 10
- ◇かぼちゃのいところ煮風 …………… 11
- ◇ミックスベジタブルと大豆の炒め煮 …… 11
- ◇カラフルお豆のポテトサラダ …………… 12
- ◇きゅうりのジョアマヨ和え …………… 12
- ◇さつまいものヨーグルト和え …………… 13

### 〈汁物〉

- ◇さば缶とわかめのみそ汁 …………… 13

### 〈デザート〉

- ◇もち麦入りきな粉おはぎ …………… 14
- ◇濃厚ベリーラッシー …………… 14
- ◇黒豆ときな粉のカップケーキ …………… 15
- ◇和風フルーツヨーグルト …………… 15

## 蒸し豆と鮭のもち麦ごはん

エネルギー：350kcal たんぱく質：11.6g 脂質：4.6g 炭水化物：65.7g 食塩相当量：1.5g カルシウム：19mg（1人分あたり）



### 材料（2人分）

- ・もち麦 50g
- ・米 100g
- ・水 250cc
- ・鮭フレーク 大さじ5
- ・蒸し大豆 大さじ3
- ・すし酢 大さじ2
- ・大葉 2枚

### 作り方

- ① 米は研ぎ、分量の水ともち麦を炊飯器に入れ、炊飯する。  
（もち麦は30分浸水しておく、より一層美味しく召し上がれます）
- ② ①が炊き上がったたら、すし酢、鮭フレーク、蒸し大豆を加え、切るように混ぜる。
- ③ ご飯を器に盛り、千切りにした大葉を飾る。



もち麦は不足しがちな食物繊維が白米の20倍含まれています。  
もちもち、プチプチ食感がくせになります！

## ツナと塩こんぶのもち麦ごはん

エネルギー：358kcal たんぱく質：10.7g 脂質：8.3g 炭水化物：60.4g 食塩相当量：1.5g カルシウム：15mg（1人分あたり）



### 材料（2人分）

- ・もち麦 50g
- ・米 100g
- ・水 250cc
- ・ツナ缶（油漬け）1缶
- ・塩こんぶ 10g

### 作り方

- ① 米は研ぎ、分量の水ともち麦を炊飯器に入れ、炊飯する。  
（もち麦は30分浸水しておく、より一層美味しく召し上がれます）
- ② ①が炊き上がったたら、軽く水分を切ったツナ缶と塩こんぶを加え、切るように混ぜる。



包丁・まな板いらずの混ぜご飯です。  
塩分を減らしたい場合は、減塩の塩こんぶを使用しましょう。

## 大豆とツナのカレーライス

エネルギー：478kcal たんぱく質：14.2g 脂質：17.3g 炭水化物：64.4g 食塩相当量：2.5g カルシウム：46mg（1人分あたり）



### 材料（2人分）

・もち麦	50g	
・米	100g	
・水	250 cc	
・蒸し大豆	60g	A
・ツナ缶（油漬け）	1 缶	
・カレールウ	2 片	
・水	200cc	

### 作り方

- ① 米は研ぎ、分量の水ともち麦を炊飯器に入れ、炊飯する。  
（もち麦は30分浸水しておく、より一層美味しく召し上がれます）
- ② 耐熱容器に A を入れ、ラップをかけて 600W の電子レンジで 5 分加熱する。
- ③ ②を混ぜ、ルウを溶かす。
- ④ ①のもち麦入りごはんをカレーを盛り付ける。

### 使用商品



ギュッとまるごと  
むしだいず  
日本栄養給食協会

電子レンジを使うことで時短調理に！

大豆がたっぷり入っているので、フレイル予防にうれしいたんぱく質も取れますよ♪

### アレンジメニュー

## 大豆とツナのカレードリア

エネルギー：509kcal たんぱく質：16.3g 脂質：19.8g 炭水化物：64.4g 食塩相当量：2.7g カルシウム：109mg（1人分あたり）



### 材料（2人分）

・もち麦	50g	
・米	100g	
・水	250cc	
・蒸し大豆	60g	A
・ツナ缶（油漬け）	1 缶	
・カレールウ	2 片	
・水	200cc	
ピザ用チーズ	適量	



### 作り方

- ① 米は研ぎ、分量の水ともち麦を炊飯器に入れ、炊飯する。
- ② 耐熱容器に A を入れ、ラップをかけて 600W の電子レンジで 5 分加熱する。
- ③ ②を混ぜ、ルウを溶かしたら①のご飯を加えて混ぜる。
- ④ ③を耐熱皿に入れ、ピザ用チーズをのせる。
- ⑤ トースターで 5 分加熱し、チーズに焼き目をつける。

## パスタソースで本格ピザトースト

エネルギー：274kcal たんぱく質：11.9g 脂質：9.7g 炭水化物：33.1g 食塩相当量：1.8g カルシウム：152mg (1枚あたり)



### 材料(1枚分)

- ・食パン(6枚切り) 1枚
- ・ミートソース 大さじ1
- ・蒸し大豆 10g
- ・ピーマン 1/2個
- ・ミニトマト 2個
- ・たまねぎ 15g
- ・ピザ用チーズ 適量

### 使用商品



あえるパスタソース  
ミートソース  
完熟トマト仕立て  
キューピー



蒸し大豆  
フジッコ

### 作り方

- ① 野菜は薄くスライスする。
- ② 食パンにミートソースと蒸し大豆を混ぜたものを塗り、その上に野菜をトッピングし、ピザ用チーズをのせる。
- ③ トースターでこんがりするまで焼く。



ミートソースの代わりにキューピー Italiante バジルソースを使ってもおいしいです。  
種類の違う蒸し豆を使うと食感が変わるので、お好みに合わせてお試しください!

## マヨ納豆のサラダうどん

エネルギー：409kcal たんぱく質：13.7g 脂質：16.7g 炭水化物：47.3g 食塩相当量：2.7g カルシウム：58mg (1人分あたり)

### 材料(1人分)

- ・ゆでうどん(冷凍可) 1玉
- ・ひきわり納豆 1パック
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
- ・お好みのカット野菜 適量  
(サラダタイプがオススメ)



### 使用商品



マヨネーズ  
キューピー

卵黄と酢、植物油からできているキューピーマヨネーズは、良質なたんぱく質を含みます。

### 作り方

- ① ゆでうどんを器に入れ、ラップをかけて600W電子レンジで3分加熱する。
- ② 納豆、付属のたれ、マヨネーズ、めんつゆを混ぜ合わせる。
- ③ 器にうどん、カット野菜を盛り付け、中央に②をのせる。

包丁・まな板いらずでとってもカンタン!ランチにもぴったりの一品です。  
味付けはマヨネーズとめんつゆの代わりにごまドレッシングでもおいしくいただけます。

## ニラと大豆のチヂミ

エネルギー:657kcal たんぱく質:17.7g 脂質:23.1g 炭水化物:91.6g 食塩相当量:1.0g カルシウム:69mg (1枚あたり)



### 材料(1枚分)

- ・にんじん 20g
- ・にら 40g
- ・蒸し大豆 30g
- ・米粉 100g
- ・水 100cc
- ・卵 1個
- ・ごま油 大さじ1
- ・中華ドレッシング 大さじ1

### 作り方

- ① ボウルに卵を溶き、水と米粉を加えて軽く混ぜる。
- ② にんじんは千切りにし、にらは4cmくらいの長さに切る。
- ③ ①に蒸し大豆と②の野菜を加え、均等になるように混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、生地を流し入れて火が通るまで焼く。
- ⑤ お好みで中華ドレッシングをつけて食べる。



### 使用商品

ギュッとまるごと  
おしだいず  
日本栄養給食協会

お米の粉  
お料理自慢の  
薄力粉  
波里

中華  
ドレッシング  
キューピー

米粉100%でモチモチ食感!  
大豆や卵のたんぱく質、野菜も一度に摂れる一品です。

## きんぴらのオープンオムレツ

エネルギー:293kcal たんぱく質:12.1g 脂質:24.2g 炭水化物:7.7g 食塩相当量:1.6g カルシウム:122mg (1人分あたり)

### 材料(1枚・2人分)

- ・はんぺん 大1/2枚
- ・卵 2個
- ・きんぴら 1パック
- ・ピザ用チーズ 30g
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・塩・こしょう 少々
- ・油 小さじ2

### 作り方

- ① ビニール袋にはんぺんを入れ、細くなるように押しつぶす。
- ② ①に卵、きんぴら、ピザ用チーズ、マヨネーズ、塩・こしょうを加え、袋を揉むようにして混ぜる。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、②を入れて焼く。



### 使用商品

おばんざい小鉢  
きんぴら  
フジッコ



マヨネーズ  
キューピー

混ぜて焼くだけの簡単オムレツ。  
ひじきの煮物などの常備菜でも作れますのでお試しください!

## 鶏もも肉の黒酢たまねぎソテー

エネルギー：355kcal たんぱく質：26.4g 脂質：22.5g 炭水化物：10.7g 食塩相当量：0.9g カルシウム：11mg（1人分あたり）



### 材料（2人分）

- ・鶏もも肉 1枚
- ・黒酢たまねぎ  
ドレッシング 大さじ2
- ・米粉（片栗粉も可）大さじ2
- ・好みの野菜 適量

### 作り方

- ① 鶏もも肉はフォークで刺して穴を開けるか、たたいておく。
- ② ①と黒酢たまねぎドレッシングをビニール袋に入れて軽く揉み、冷蔵庫で30分程度漬けておく。
- ③ ②に米粉をまぶし、熱したフライパンで皮目からこんがり焼く。
- ④ ビニール袋に残ったつけ汁を加えて肉に絡める。
- ⑤ お好みで野菜を添える。

### 使用商品



テイスティ  
ドレッシング  
黒酢たまねぎ  
キューピー

お米の粉  
お料理自慢の  
薄力粉  
波里



お肉をドレッシングに漬けてから焼くと、しっとり柔らかく仕上がります。  
焼く時は焦げやすいので、火加減に注意してください。

## サラダチキンの蒸し豆ドレッシングがけ

エネルギー：281kcal たんぱく質：31.6g 脂質：12.0g 炭水化物：10.5g 食塩相当量：1.0g カルシウム：21mg（1人分あたり）

### 使用商品

5種の  
蒸しサラダ豆  
フジッコ



\*青えんどう・大豆・赤いんげん・黒豆・ひよこ豆が入っています。



テイスティ  
ドレッシング  
和風 香味たまねぎ  
キューピー

### 材料（2人分）

- ・鶏むね肉（皮なし） 1枚
- ・料理酒 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1/2
- ・きゅうり 1/2本
- ・5種の蒸しサラダ豆 1/2袋
- ・和風ドレッシング 大さじ2

### 作り方

- ① 鶏むね肉に料理酒を振り、20分程度おく。
- ② ①にオリーブオイルをかけ、ラップをして600Wの電子レンジで5分加熱したら、裏返して同様に3分加熱する。
- ③ ②の粗熱を取り、そぎ切りし器に盛る。
- ④ ③に千切りのきゅうりをのせ、さらに蒸し豆、ドレッシングをかける。



3色のカラフルな蒸し豆で見た目も美しい一品です。  
ドレッシングを変えれば味付けもアレンジできちゃいます！

## 中華風モロの揚げ焼き

エネルギー:218kcal たんぱく質:15.0g 脂質:10.4g 炭水化物:15.6g 食塩相当量:0.9g カルシウム:18mg (1人分あたり)



## 材料(2人分)

- ・モロ切り身 2切れ
- ・トマト 1/2個
- ・大葉 2~3枚
- ・米粉(片栗粉も可) 大さじ2
- ・中華ドレッシング 大さじ2
- ・油 適量

## 使用商品



お米の粉  
お料理自慢の  
薄力粉  
波里



中華  
ドレッシング  
キューピー

## 作り方

- ① モロは一口大に切る。
- ② トマトはさいの目切りにし、ドレッシングと和える。  
大葉は千切りにしておく。
- ③ ①に米粉をまぶし、多めの油で揚げ焼きにする。
- ④ ③が冷めないうちに、②のドレッシングで和える。
- ⑤ 大葉をトッピングする。

米粉は油の吸収率が低いため、小麦粉に比べてヘルシーで軽い食感になります。  
糖質が気になる方にもおすすめの食材です。

## 厚揚げの Pastaソース炒め

エネルギー:273kcal たんぱく質:14.7g 脂質:20.2g 炭水化物:5.8g 食塩相当量:1.4g カルシウム:330mg (1人分あたり)

## 使用商品



パスタを手作り  
オイルソース  
ガーリック&赤とうがらし  
キューピー

## 材料(2人分)

- ・厚揚げ 2枚
- ・まいたけ 小1パック
- ・長ねぎ 1本
- ・Pastaソース 大さじ2  
(ガーリック&赤とうがらし)



## 作り方

- ① 厚揚げは6等分くらいに切る。
- ② まいたけは小房に裂き、長ねぎは斜め切りにする。
- ③ フライパンを熱し、①を焼き色がつくまで焼いたら、②を加えて炒める。
- ④ 具材に火が通ったら、Pastaソースを加えて全体に絡める。

パスタを手作りオイルソースシリーズで  
バリエーション豊かな味付けを楽しめます。

## 豚肉と野菜の蒸し焼き

エネルギー：350kcal たんぱく質：14.1g 脂質：28.0g 炭水化物：9.9g 食塩相当量：1.0g カルシウム：31mg（1人分あたり）



## 材料（2人分）

・豚肩ロース肉	180g
・ごま油&ガーリック ドレッシング	大さじ3
・キャベツ	100g
・たまねぎ	30g
・にんじん	30g

## 作り方

- ① ビニール袋に豚肉とドレッシングを入れ、軽く揉み、冷蔵庫で30分～1時間程漬けておく。
- ② キャベツはざく切り、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
- ③ ②の野菜、①の肉の順にフライパンに入れ、蓋をして蒸し焼きにする。

## 使用商品



ごま油&ガーリック  
ドレッシング  
キューピー

ドレッシングはサラダだけでなく、おかずの味付けも1本で簡単に決められる便利な調味料です！

フライパンひとつでパパッと作れて味付けも簡単！  
お好みのドレッシングで様々な味付けをお試しください♪

## さっぱり和風のトマトサラダ

エネルギー：34kcal たんぱく質：1.2g 脂質：0.1g 炭水化物：6.0g 食塩相当量：0.5g カルシウム：14mg（1人分あたり）

## 使用商品

ふじっ子  
塩こんぶ  
(減塩)  
フジッコ



ノンオイル  
青じそ  
キューピー

## 材料（2人分）

・トマト	1個
・たまねぎ	40g
・大葉	2枚
・塩こんぶ(減塩)	3g
・青じそドレッシング	小さじ2

## 作り方

- ① トマトは半分に切り、厚さ1cm程度にスライスする。
- ② たまねぎは薄切り、大葉は千切りにする。
- ③ 器にトマトを盛り、上にたまねぎ、塩こんぶ、大葉の順に盛り付け、ドレッシングをかける。



味付けが簡単な料理です！  
たまねぎはスライス後に水にさらすと辛みが抜けシャキシャキ食感が増します。

## かぼちゃのいところ煮風

エネルギー:118kcal たんぱく質:3.2g 脂質:1.1g 炭水化物:23.5g 食塩相当量:0.2g カルシウム:24mg (1人分あたり)



## 材料(2人分)

- ・かぼちゃ 140g
- ・5種の蒸しサラダ豆 1/2 袋
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 少々

## 使用商品

5種の蒸しサラダ豆  
フジッコ

青えんどう・大豆・  
赤いんげん・黒豆・  
ひよこ豆が入っています。

## 作り方

- ① かぼちゃを一口大に切る。
- ② 鍋に①、蒸し豆、調味料とひたひたの水を入れ、火にかける。
- ③ 汁気が少なくなり、中まで柔らかくなったら火を止める。  
(まだ固いときは、焦げないように水を追加し、柔らかくなるまで煮る。)

大豆入りのカラフルな蒸し豆でたんぱく質も補いましょう!

## ミックスベジタブルと大豆の炒め煮

エネルギー:216kcal たんぱく質:8.0g 脂質:17.0g 炭水化物:7.8g 食塩相当量:0.9g カルシウム:29mg (1人分あたり)

## 使用商品

蒸し大豆  
フジッコマヨネーズ  
キューピー

## 材料(2人分)

- ・ベーコン 30g
- ・蒸し大豆 60g
- ・ミックスベジタブル 70g
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・こしょう 少々

## 作り方

- ① ベーコンは1cm角に切る。
- ② フライパンにマヨネーズを熱し、ベーコンを炒める。
- ③ 蒸し大豆・ミックスベジタブルを加えて炒め、水分をとばす。  
最後にこしょうで味を調える。



蒸し大豆を加えることでたんぱく質がとれる一品です。  
マヨネーズで炒めることでコクとうま味が加わり、おいしさがアップします!

## カラフルお豆のポテトサラダ

エネルギー:118kcal たんぱく質:4.0g 脂質:5.5g 炭水化物:10.2g 食塩相当量:0.4g カルシウム:69mg (1人分あたり)



## 材料(2人分)

- ・じゃがいも 中1個
- ・マヨネーズ 大さじ1弱
- ・ジョア(プレーン) 大さじ1強
- ・ミックスビーンズ 40g
- ・塩・こしょう 少々

## 使用商品

マヨネーズ  
キューピージョア プレーン  
ヤクルトアレンジひろがる  
4種の豆水煮  
フジッコ

## 作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、一口大に切って柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①をへらでつぶしながら、弱火にかけ水分を飛ばす。
- ④ 火を止め粗熱を取ったら、マヨネーズ、ジョア、ミックスビーンズを加えて混ぜ、最後に塩・こしょうで味を調える。

\*ジョアは1本125ml入りです。余った分は食事の際にお飲みください。

牛乳・乳製品はカルシウムの吸収率が高い食品です。  
料理に積極的に取り入れ、骨粗鬆症・骨折を予防しましょう!

## きゅうりのジョアマヨ和え

エネルギー:120kcal たんぱく質:1.8g 脂質:11.3g 炭水化物:3.4g 食塩相当量:1.0g カルシウム:99mg (1人分あたり)

## 使用商品

ふじっ子  
塩こんぶ  
フジッコマヨネーズ  
キューピージョア プレーン  
ヤクルト

## 材料(2人分)

- ・きゅうり 1本
- ・塩 ひとつまみ
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・ジョア(プレーン) 大さじ2
- ・塩こんぶ 4g

## 作り方

- ① きゅうりはうす切りにし、軽く塩もみする。
- ② ①をさっと水で洗い流し、絞る。
- ③ マヨネーズとジョアを混ぜ、塩こんぶを加える。
- ④ ②と③を合わせて和える。

\*ジョアは1本125ml入りです。余った分は食事の際にお飲みください。



ジョアとマヨネーズ、こんぶのうま味の組合せが抜群です!  
きゅうり以外の野菜で和えても美味しいです。

## さつまいものヨーグルト和え

エネルギー:160kcal たんぱく質:2.2g 脂質:2.6g 炭水化物:30.0g 食塩相当量:0.1g カルシウム:101mg (1人分あたり)



## 材料(2人分)

- ・さつまいも 200g  
(かぼちゃでもよい)
- ・ヨーグルト 大さじ3
- ・すりごま(白) 小さじ2

## 使用商品

カスピ海  
ヨーグルト  
フジッコ



すりごま  
(白)  
波里

## 作り方

- ① さつまいもは2cm角のサイコロ状に切り、500~600Wの電子レンジで3~5分加熱する。(途中で固さを確認する。)
- ② ①の粗熱をとり、ヨーグルトを加えて和える。
- ③ 器に盛り、すりごまをかける。

ヨーグルトでサラダ風に、すりごまをトッピングすることで香り豊かに仕上げました。  
さつまいもの素材が持つ甘さを利用したさっぱりとした料理です。

## さば缶とわかめのみそ汁

エネルギー:97kcal たんぱく質:9.0g 脂質:4.6g 炭水化物:4.8g 食塩相当量:1.0g カルシウム:142mg (1人分あたり)

## 使用商品



海藻料理  
べんりわかめ  
フジッコ

わかめは食物繊維やカルシウムが豊富な食材です。

## 材料(4人分)

- ・さばの水煮缶 1缶
- ・長ねぎ 1本
- ・みそ 10g
- ・乾燥わかめ 3g
- ・水 600cc



## 作り方

- ① 鍋に水とさばの水煮缶を汁ごと入れ、火にかける。
- ② 長ねぎを小口切りにする。
- ③ ①が沸騰したら火を止め、みそを溶き加える。
- ④ ②と乾燥わかめを加え、沸騰する直前まで火にかける。

さばの水煮缶は汁ごと使うことで、うま味と栄養たっぷりの出汁になります。

## もち麦入りきな粉おはぎ

エネルギー：176kcal たんぱく質：5.3g 脂質：2.2g 炭水化物：34.1g 食塩相当量：0.2g カルシウム：155mg（1個あたり）



## 作り方

## 材料（6個分）

・もち米	100g	
もち麦	50g	
水（炊飯用）	125cc	
粒あん	120g	
きな粉	45g	A
砂糖	15g	
塩	1g	

## 使用商品



- ① もち米ともち麦は30分ほど浸水させておく。
- ② ①のもち米、もち麦に分量の水を加え、炊飯器で炊く。  
炊き上がったらしゃもじで軽くつぶし、6等分にする。
- ③ 粒あんは3cmくらいのボール状に丸め、②で粒あんを包む。
- ⑤ ご飯が乾かないうちに混ぜておいたAをまぶす。

もち麦のプチプチとした食感が楽しめるおはぎです。  
きな粉の代わりにすりごまをまぶしても美味しいです。

## 濃厚ベリーラッシー

エネルギー：143kcal たんぱく質：7.8g 脂質：3.7g 炭水化物：19.5g 食塩相当量：0.2g カルシウム：791mg（ジョアストロベリー/1杯あたり）

エネルギー：151kcal たんぱく質：7.7g 脂質：3.7g 炭水化物：21.6g 食塩相当量：0.2g カルシウム：331mg（ジョアブルーベリー/1杯あたり）

## 使用商品

ジョア  
ストロベリー  
ブルーベリー  
ヤクルト



カスピ海  
ヨーグルト  
フジッコ

## 材料（1杯分）

・ジョア （ストロベリーまたは ブルーベリー）	1本
・ヨーグルト	50g
・牛乳	50g



## 作り方

- ① すべての材料をよく混ぜ合わせる。

栄養状態が低下しがちな高齢者の栄養補給にはジョアがおすすめ。  
食欲がない時の一杯としておすすめです。

## 黒豆ときな粉のカップケーキ

エネルギー：268kcal たんぱく質：10.4g 脂質：5.9g 炭水化物：43.8g 食塩相当量：0.6g カルシウム：230mg（1個あたり）



### 材料（4個分）

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・もめん豆腐 150g
- ・きな粉 大さじ5
- ・きび砂糖 大さじ3
- ・黒豆 1パック

### 使用商品

おまめさん  
甘さをひかえた  
北海道黒豆  
フジッコ



国産 木綿豆腐  
日本栄養  
給食協会

栃木県産  
皮むききな粉  
波里



### 作り方

- ① ボウルにホットケーキミックスときび砂糖、きな粉を入れて混ぜる。
- ② ①にもめん豆腐をつぶしながら加え、生地が均等になるようにさっくり混ぜる。
- ③ 生地をマグカップや紙コップに入れ、黒豆を上のにのせる。
- ④ 500W電子レンジで3分加熱する。  
(カップに入れず、フライパンで焼いてもOK)

フレイル予防ではたんぱく質をしっかり摂ることが大切です。  
たんぱく質たっぷりの豆腐ときなこを使ったおやつでたんぱく質を補給しましょう！

## 和風フルーツヨーグルト

エネルギー：212kcal たんぱく質：9.7g 脂質：9.7g 炭水化物：22.5g 食塩相当量：0.1gカルシウム：10mg（1人分あたり）

### 使用商品



カスピ海  
ヨーグルト  
フジッコ

だいずの甘納豆  
日本栄養給食協会



すりごま（白）



栃木県産  
皮むききな粉  
波里

### 材料（1人分）

- ・ヨーグルト 100g
- ・大豆の甘納豆 20g
- ・すりごま（白） 4g
- ・きな粉 4g
- ・季節の果物 30g



### 作り方

- ① ヨーグルトに甘納豆を混ぜ、器に盛る。
- ② すりごま、きな粉の順にかける。
- ③ ②の上にお好みのフルーツをトッピングする。

ヨーグルトとだいずの甘納豆でたんぱく質を補えるおやつです。  
甘納豆のやさしい甘みがヨーグルトの酸味を和らげてくれます。

～転ばぬ先の衰え(フレイル)予防～

笑顔ハツラツ レシピ

令和6年3月発行

発行 栃木県保健福祉部健康増進課

住所：栃木県宇都宮市塙田1丁目1番20号

TEL：028-623-3094