

令和5年度 中央研修④ 「フレイル予防」

令和5年12月15日(金)

★主食：ごはん（120g）

エネルギー188kcal・たんぱく質4.2g・脂質0.4g・炭水化物43.3g・食塩相当量0.0g

★主菜：ピリ辛麻婆豆腐

エネルギー293kcal・たんぱく質20.8g・脂質20.9g・炭水化物10.0g・食塩相当量1.9g

材料	分量(4人分)
木綿豆腐	600g
豚ひき肉	200g
長ねぎ	40g
にんにく	1かけ
生姜	4g
サラダ油	大さじ1
豆板醤	小さじ1
水	250ml
砂糖	大さじ2/3
味噌	大さじ2
濃口醤油	大さじ1
水	大さじ2
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ1/2

A

B

【作り方】

※にんにく・生姜・長ネギはみじん切りにする。

Aはあらかじめ合わせて混ぜておく。

① フライパンにサラダ油を入れ、焦げない火力で生姜・にんにく・長ネギを香りが出るまで炒める。

② 木綿豆腐は厚さを半分にし2cmの角切りにする。お湯を沸かし、沸騰直前で弱火にして豆腐を入れる。弱火で3分程度下茹でをし、ザルにあげる。

（かき混ぜない）

③ ①にひき肉を入れ、色が半分変わったら豆板醤を加えてさらに炒める（中火）

④ 炒まった③に合わせておいたAを入れ煮たてて、豆腐を加えて中火で2～3分加熱する。

⑤ Bでとろみをつけ、ひと煮立ちしたらごま油を回し入れ、器に盛って完成！



栄養メモ

豆腐を事前に湯通しておくことで、煮崩れを防ぎます。強火で加熱をすると『す』がたつので注意しましょう！

★汁物：中華スープ

エネルギー63kcal・たんぱく質4.1g・脂質2.9g・炭水化物5.8g・食塩相当量0.5g

材料	分量(4人分)
にら	40g
もやし	80g
卵	1個
ハム	2枚
春雨	20g
鶏がらスープの素	小さじ2
オイスターソース	小さじ1
水	600ml

A



【作り方】

①にらは3cm長さに切り、ハムは短冊切り。もやしは洗って水気をきっておく。春雨は長いものであればキッチンばさみで半分にきっておく。

②鍋に水を入れ沸騰したら、春雨を入れる。

③春雨が柔らかくなったら、もやし、にら、ハムを加える。

④火が通ったらAの調味料を入れ強火にし、溶き卵を回し入れ20秒ほど触らず加熱する。味を整えて完成。

栄養メモ

肉団子を入れたり、白菜たっぷりにしたりエビや椎茸を入れたり・・・いろいろな具材でアレンジ可能です♪

★副菜：切り干し大根のサラダ

エネルギー57kcal・たんぱく質1.2g・脂質2.9g・炭水化物7.6g・食塩相当量0.3g

材料	分量(4人分)
切り干し大根	20g
きゅうり	60g
にんじん	20g
ホールコーン(缶)	1/2缶(30g)
マヨネーズ	大さじ1
酢	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
いりごま	小さじ2

【作り方】

①切り干し大根は水で戻し、水気をきる。きゅうりとにんじんは細切りにし、塩もみして水気をきる。ホールコーンも水気をきっておく。

②①とAを和え、ごまを振ったらできあがり。

栄養メモ

乾物は水分を飛ばしている分、食感に弾力が出るため、噛む回数を増やせます。するめや、煮干し、昆布、高野豆腐、干しいたけなどを取り入れてみましょう。

★デザート：牛乳寒天

エネルギー75kcal・たんぱく質1.8g・脂質1.9g・炭水化物13.6g・食塩相当量0.1g

材料	分量(4人分)
粉寒天	2g
水	100ml
砂糖	25g
牛乳	200ml
みかん缶	1/2缶

【作り方】

※みかん缶はザルにあげる。

①小鍋に水を入れ、上から粉寒天を振りかける。

②ゴムベラか木べらで加熱し、砂糖を入れる。(中火。沸騰させない)

③1~2分ふつつつしたら火を止め、牛乳を入れる。

栄養メモ

沸騰させないこと。火を止めるとすぐに固まり始めるので、手早く容器に流し入れ、みかんを入れてください！



合計：エネルギー676kcal・たんぱく質32.1g・脂質29.0g・炭水化物80.3g・食塩相当量2.8g

さかな

いも

あぶら

たまご

にく

だいず(製品)

ぎゅうにゅう

くだもの

やさい

合言葉は「さあ、にぎやか(に)いただく」

かいそう

~10食品群の中から毎日7品目以上摂取しましょう！~