



ナスと豚肉やチーズのミルフィーユ。ボリューム満点、「言うことなし」料理です。



フレイル予防部門

いうこと ナス豚ちゃん

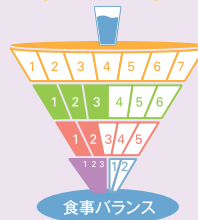
ナス	2本	卵	1個	オリーブオイル	大さじ1
豚バラ		チーズ(スライス)	2枚	青のり	小さじ1/2
うす切り肉	50g	粉チーズ	小さじ1		

一人分の栄養価
エネルギー：467kcal たんぱく質：26.4g 脂質：39.0g
炭水化物：11.1g 塩分相当量：1.1g

野菜の総重量 200g

作り方

- 1 ナスは、まだらに皮をむき、たて6等分にスライスして、軽く下ゆです。チーズは半分に分ける。
- 2 ナス→豚肉→ナス→豚肉→ナス、ナス→チーズ→ナス→チーズ→ナスの順に重ねる。
- 3 卵を溶き、粉チーズ、青のりを入れ、まぜて、卵液をつくる。
- 4 ②を③の中にくぐらせる。
- 5 オリーブオイルをフライパンにひいて、焼き色がつくまで、焼く。



鹿児島島の鶏飯と徳島のそば米汁、ふたつの郷土料理の良いとこ取り。食欲のない時でも、さらっと食べられます。



フレイル予防部門

夏にさっぱり 冷やしだしかけ鶏飯

そば米	50g	だいこん	20g	すだち	1/3個
ご飯	50g	にんじん	20g	白だし	大さじ1
とり手羽先	35g	オクラ	30g	みりん	小さじ1
ささみ	55g	ちくわ	10g	酒	適量
豆腐	80g	トマト	40g	油	適量
卵(錦糸卵)	1/2個	水菜	10g	昆布	適量
しいたけ	1個(12g)	白ねぎ	10g	しょうゆ	少量

一人分の栄養価
エネルギー：540kcal たんぱく質：38.1g 脂質：13.7g
炭水化物：72.4g 塩分相当量：3.2g

野菜の総重量 130g

作り方

- 1 ささみに酒小さじ1とみりん小さじ1をかけ電子レンジで加熱し、手でさく。
- 2 フライパンに油をひき、卵は錦糸卵にする。そば米はゆでておく。オクラはゆでた後、輪切りにし、ちくわ、すだちは薄切りにする。
- 3 にんじんは、星型でくりぬき、豆腐、しいたけ、トマト、水菜、白ねぎ、だいこんは食べやすい大きさに切る。
- 4 なべに昆布ととり手羽先でだしを取り、白だし、しょうゆ、酒で味つける。だしをとった後の手羽先は、手でさく。
- 5 だし汁で、しいたけ、とうふ、にんじん、だいこんをたく。
- 6 器にご飯を入れ、その上に、ほぐしたとり手羽先、ささみ、⑤の具ときざんだ野菜とちくわとそば米、錦糸卵、白ねぎ、すだちをのせる。
- 7 冷えただしをかけて冷やし茶づけのように味わう。



貝たくさんさんの豚汁に牛乳を加えて洋風に仕上げています。オイルを加えて、高齢者の方のエネルギー補給に！



フレイル予防部門

元気もりもり ミルク豚汁

豚肉かたロース		さつまいも	60g	みそ	15g
しゃぶしゃぶ用	50g	ねぎ	2g	MCTオイル	小さじ1
だいこん	50g	牛乳	60cc		
にんじん	30g	だし汁	200cc		
白菜	50g				

一人分の栄養価
エネルギー：324kcal たんぱく質：14.5g 脂質：17.3g
炭水化物：33.3g 塩分相当量：2.3g

野菜の総重量 132g

作り方

- 1 豚肉と白菜は1cm、だいこんとにんじんは薄いいちょう切りにする。
- 2 さつまいもは厚さ1cmのいちょう切りにし、600wの電子レンジで1分30秒加熱する。
- 3 ねぎは小口切りにする。
- 4 鍋にだし汁をいれ、沸騰したら、①をいれ、野菜が柔らかくなるまで加熱する。
- 5 ④に味噌を溶かし、②と牛乳を加えて沸騰直前で火を止める。
- 6 器に盛り、MCTオイルをかけて、ねぎを散らす。



ねばりのあるレンコンとオクラを使い、かくし味に味噌を入れたハンバーグです。ねばねばパワーで元気が出ます。



フレイル予防部門

レンコンとオクラの ネバネバつくね風 ハンバーグ

鶏ひき肉	80g	ミニトマト	2個(30g)	しょうゆ	大さじ1/2
木綿豆腐	50g	しそ	1枚(5g)	砂糖	小さじ1/2
卵	1/4個(25g)	みそ	小さじ1/2	ごま油	大さじ1/2
オクラ	30g	片栗粉	大さじ2		
れんこん	70g	酒	大さじ1/2		

一人分の栄養価
エネルギー：395kcal たんぱく質：22.6g 脂質：19.7g
炭水化物：34.1g 塩分相当量：2.0g

野菜の総重量 130g

作り方

- 1 れんこんをすりつぶし、オクラを細かく刻む。
- 2 ボウルに鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、①を入れて、みそ、片栗粉を合わせ、よくまぜる。
- 3 フライパンにごま油を入れて中火にかけ、丸めた②を片面3分ずつ焼く。
- 4 火が通ってきたら、砂糖、酒、しょうゆを入れ、味を整える。
- 5 お皿に青じそ、ミニトマトを盛り付け、④をのせて、完成。

