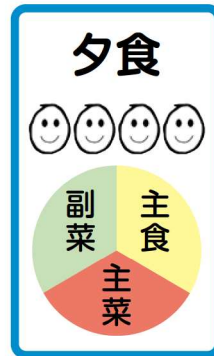
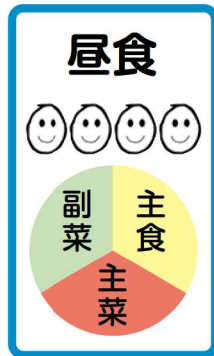
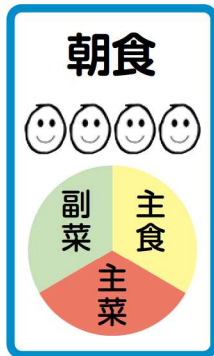


低栄養予防レシピ集

レシピの見かた — 朝食、昼食、夕食の食事ごとに確認してみましょう —

- ・主食、主菜、副菜の表示を参考に、不足しているものを追加しましょう。
- ・1食当たり ☺4～5つ程度を目指して、不足分は他の料理で補いましょう！



- ・電子レンジを使用する時は、耐熱の容器に入れてラップはふんわりかぶせましょう。
- ・調味料の計量はすりきって1杯と数えます。使いすぎに注意しましょう。
- ・主食の入っていないレシピは、ご飯などの主食と一緒に食べましょう。
(ごはん100gでたまごちゃん半分 ☺ 相当)



レシピ 一覧

主食	主菜	副菜	No.	レシピ名	☺ たんぱく質目安 目標範囲 (☺ 4～5つ)
☺ お手軽調理でたんぱく質アップ					
			1	栄養満点そうめん	☺☺☺☺
			2	サバ味噌煮缶の卵とじそうめん	☺☺☺☺
			3	打豆ごはん (焼き鳥味)	☺☺
			4	さばの炊きこみご飯	☺☺☺
			5	ギョウザの卵とじ	☺☺
			6	混ぜるだけ！かんたん冷たいみそ汁	☺☺☺
			7	納豆のチーズ和え	☺☺
			8	親子スープ	☺☺☺
			9	ブロッコリーと豆のサラダ	☺
☺ 電子レンジ活用でらくらくたんぱく質アップ					
			10	チーズ入りオムレツ	☺☺
			11	ふわふわ蒸し豆腐	☺☺☺☺
			12	簡単クリームシチュー	☺☺
☺ 家ごはんを食べやすく (やわらか編)					
			13	コロッケ煮	☺
			14	コンビニおにぎり粥	☺

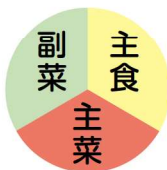
1 栄養満点そうめん

+マヨネーズで
カロリーアップ



●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安量が補えます

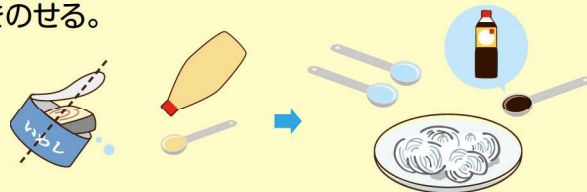


材料(1人分)

そうめん (又はゆでそうめん)	2/3把 (60g)
いわし味付缶	1/2缶 (50g)
マヨネーズ	小1
めんつゆ (3倍希釈)	大1
水	大2
付け合せ野菜	50g
大葉 / おろし生姜	2枚 / 少々

作り方

- ①そうめんをゆで、流水で締める。(ゆでそうめんならそのまま使えます)
- ②缶詰の汁気を切り、マヨネーズを加えて、一緒に身をほぐす。
- ③①②を盛り付け、水で割っためんつゆをかける。そうめんと一緒にゆでた付け合わせの野菜、香味野菜をのせる。



ワンポイント

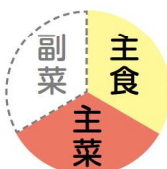
- ・缶詰や野菜はお好みで。(なすやトマトなど)
- ・夏場は梅を少量加えてさっぱりと。
- ・寒い季節は温麺、温うどんでも。

1食当たり目安：エネルギー367kcal たんぱく質17.2g 食塩相当量2.9g

2 サバ味噌煮缶の卵としそそうめん

●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安以上が補えます



材料(1人分)

さば味噌煮缶	1/2缶固形、汁とも
卵	1コ
切麩	1片 (8g)
水	大1
そうめん	2/3把 (60g)
めんつゆ / 水	大1 / 100ml
刻みこねぎ	少々

作り方

- ①そうめんをゆでる。
- ②鍋にさば缶を汁ごと入れ、火にかけ、水、切麩を加え温める。②に溶き卵を入れ火が通ったら火を止める。
- ③別なべで温めためんつゆと水を器に移し、茹でたそうめんを入れ、②を盛り付ける。最後にはさみで刻んだこねぎをのせる。



ワンポイント

- ・そうめんは、ゆでる前に折って長さを調節するとスプーンでも食べやすくなります。
- ・ゆでそうめんを使えばさらに手間省けます。

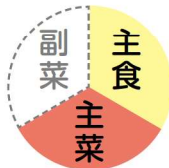
1食当たり目安：エネルギー424kcal たんぱく質21.9g 食塩相当量2.9g ※めんつゆは3倍希釈の場合

3 打豆ごはん (焼き鳥味)



●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安の1/2が補えます



材料(1人分)

米	1/2合
水	炊飯目安量+大1/2
打豆	大1/2 (6g)
焼き鳥缶	1/4缶 (25g)

作り方

- ①米をとぎ、さっと洗った打豆と水を入れる(打豆の容積分を追加)。
- ②缶詰を加えて30分以上水に浸し、炊飯する。



ワンポイント

- ・打ち豆は、噛みやすく、風味が楽しめます。
- ・焼き鳥缶の代わりにコンビーフなどお好みでお試ください。
- ・おろし生姜で風味つけしてもO。

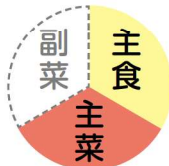
1食当たり目安：エネルギー336kcal たんぱく質11.3g 食塩相当量0.6g

4 さばの炊きこみご飯



●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安の1/2が補えます



材料(1人分)

米	1/2合
さば水煮缶	1/2缶 (50g)
大葉	1/2枚

作り方

- ①米をとぎ、分量の水を入れる。さば缶を加えスプーンでかるくほぐし炊飯する。
- ②茶碗に盛り、キッチンハサミで刻んだ大葉をのせる。



ワンポイント

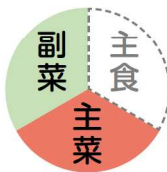
- ・お馴染みの食材で手軽に炊き込みご飯ができます。
- ・缶詰の種類はお好みで。
- ・ひじき煮などお惣菜と一緒に炊き込んで変化が楽しめます。

1食当たり目安：エネルギー362kcal たんぱく質15.0g 食塩相当量0.5g

5 ギョウザの卵とし

●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安の1/3が補えます



材料(1人分)

冷凍ギョウザ	3コ
水	100ml
レタス (カット済袋入り)	1袋 (50g)
めんつゆ (3倍希釈)	小1
卵	1/2コ

作り方

- ①フライパンにギョウザ、水、レタスを入れ、ふたをしないで中火で煮る。
- ②ギョウザの皮に火が通ったら、めんつゆで味付けする。
- ③煮汁が少なくなったら溶き卵を入れ、ふたをして弱火で卵が半熟になるまで(2分程度)煮る。



ワンポイント

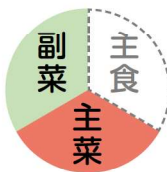
・ぎょうざの代わりにシューマイやソーセージなどでも。野菜もお好みで。

1食当たり目安：エネルギー162kcal たんぱく質7.4g 食塩相当量1.4g

6 混ぜるだけ! かんたん冷たいみそ汁

●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安量が補えます

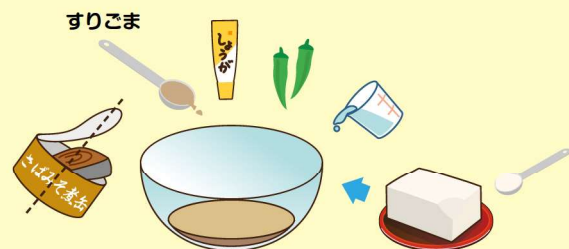


材料(1人分)

さばみそ煮缶	1/2缶 (50g)
冷水	100ml
木綿豆腐	小1/2パック (3p入)
冷凍オクラ	25g
おろし生姜チューブ入	小1/2
すりごま	小2

作り方

- ①ボウルに豆腐以外の材料を全て入れ、混ぜ合わせる。さば缶は身をほぐして汁ごと入れる。
- ②豆腐はスプーンですくって①に入れる。※お好みで薬味 (こねぎ、大葉、みょうが等) を散らしても。

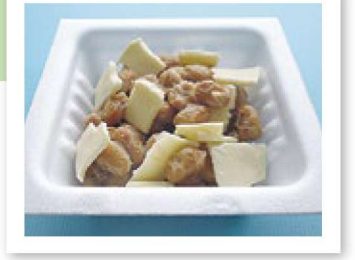


ワンポイント

・夏の食欲がない時でも、簡単にさっぱりと。
・水の代わりに牛乳や豆乳を使えば、たんぱく質、カルシウムがさらに補えます。(温めても)

1食当たり目安：エネルギー208kcal たんぱく質14.9g 食塩相当量0.6g

7 納豆のチーズ和え



●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安の1/2が補えます

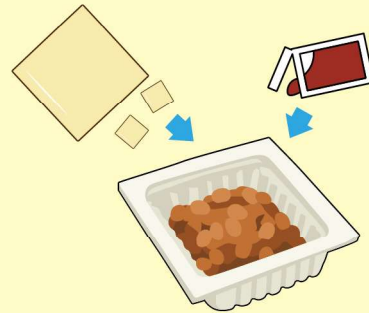


材料(1人分)

納豆 (たれ付)	1パック
スライスチーズ	1枚

作り方

- ①チーズをちぎる。
- ②パックの納豆にチーズとたれを和える。



ワンポイント

- ・チーズの種類はお好みで。
- ・刻み野菜や魚肉ソーセージなどで具沢山にもできます。
- ・たれの代わりにのり佃煮や刻んだ漬物等を加えれば味の変化も楽しめます。

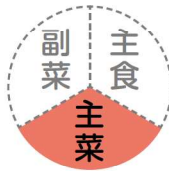
1食当たり目安：エネルギー157kcal たんぱく質11.8g 食塩相当量1.0g

8 親子スープ



●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安の1/2が補えます



材料(1人分)

卵スープの素	1コ
サラダチキン	30g
お湯	160ml (卵スープに表示されている量)

作り方

- ①お椀に食べやすい大きさに裂いたサラダチキンと卵スープの素を入れる。
- ②お湯を注ぐ。



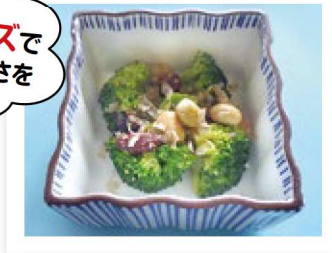
ワンポイント

- ・鶏肉を加えてたんぱく質アップ。
- ・サラダチキンの代わりに、かにかまや魚肉ソーセージ、蒸し大豆なども、たんぱく質源の食材としておすすめです。

1食当たり目安：エネルギー85kcal たんぱく質12.1g 食塩相当量1.6g

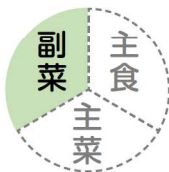
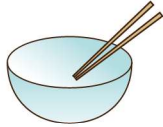
9 ブロッコリーと豆のサラダ

+マヨネーズで
コクとなめらかさを



●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安の1/4が補えます

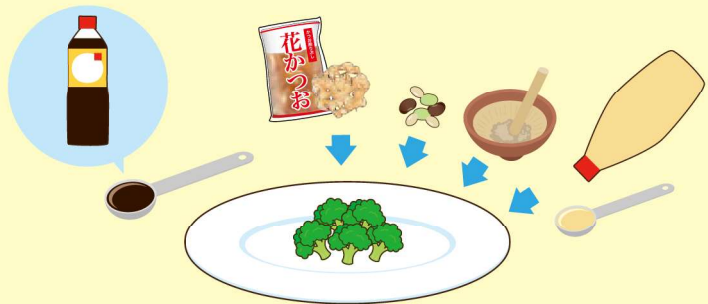


材料(1人分)

冷凍ブロッコリー	50g
蒸し豆 (ミックスタイプ) (大豆・黒豆・いんげん豆など)	25g
めんつゆ (3倍希釈)	小1/2
すりごま	小1/2
マヨネーズ	小1
かつお削り節	ひとつまみ

作り方

- ①ブロッコリーを電子レンジで解凍する。
- ②①と豆をめんつゆ、すりごまで和える。
- ③かつお節をのせる。



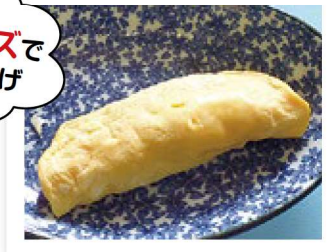
ワンポイント

- ・豆のかたさは、蒸したものの、ゆでたものなどでそれぞれ異なります。
- ・野菜もお好みで。

1食当たり目安：エネルギー88kcal たんぱく質5.3g 食塩相当量0.6g

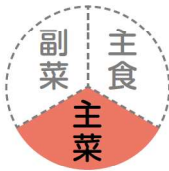
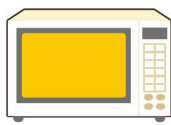
10 チーズ入りオムレツ

+マヨネーズで
ふんわり仕上げ



●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安の1/2が補えます

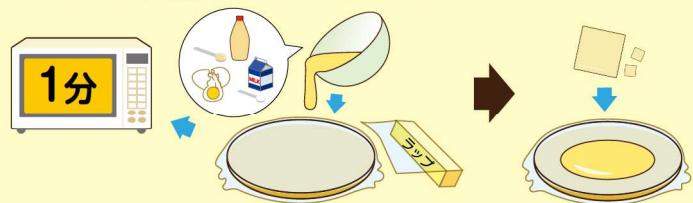


材料(1人分)

卵	1コ
牛乳	小1
マヨネーズ	小1
スライスチーズ	1枚

作り方

- ①耐熱皿にラップを敷く。ラップの上に牛乳とマヨネーズを加えて攪拌した溶き卵をのせる。
- ②電子レンジ600Wで1分加熱する。
※火の通り具合を見て時間を調整
- ③電子レンジから取り出し、中心にチーズをのせて折りたたみ、余熱でチーズを溶かす。



ワンポイント

- ・硬さは加熱時間で調整してください。
- ・マヨネーズでふんわり仕上げ。
チーズの代わりに、カニカマ、魚肉ソーセージなどお好みで。

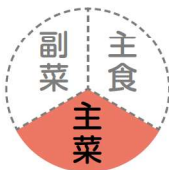
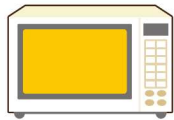
1食当たり目安：エネルギー155kcal たんぱく質9.5g 食塩相当量0.8g

11 ふわふわ蒸し豆腐

+マヨネーズで
ふんわり仕上げ

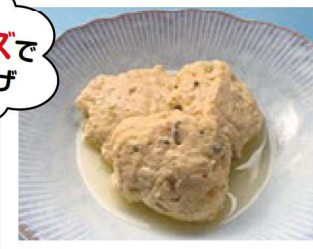
●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安量が補えます

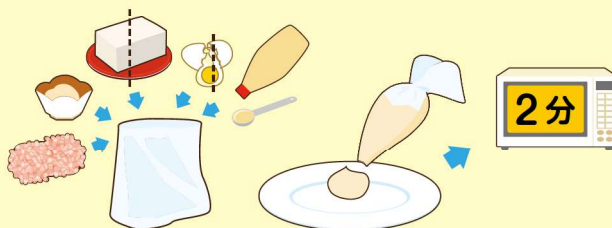


材料(1人分)

鶏ひき肉	70g
絹ごし豆腐	小1/2パック(3p入)
卵	1/3コ
うの花炒り(惣菜)	大2(40g)
マヨネーズ	小1

作り方

- ①全ての材料をポリ袋に入れ、よく揉みこみ混ぜる。
- ②ポリ袋の角を切り、耐熱皿に絞り出す(スプーンで形を整える)。
- ③ふんわりラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。※火の通り具合を見て時間を調整



ワンポイント

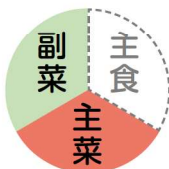
- ・惣菜を使うことで、調味料不要。
- ・加熱後汁が濁っていれば、再加熱して鶏肉に火を通しましょう。
- ・あんかけで、さらに食べやすくなります。

1食当たり目安：エネルギー257kcal たんぱく質21.8g 食塩相当量0.7g

12 簡単クリームシチュー

●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安の1/2が補えます



鍋でも作れます。



材料(1人分)

カップスープの素(ポタージュ)	1袋
牛乳	カップ3/4(150ml)
キャベツ	1枚(50g)
しいたけ	1コ
にんじん	少々(10g)
ベーコン	1枚(20g)

作り方

- ①耐熱容器にカップスープの素、牛乳を入れ良くかき混ぜる。
- ②皮をむいたにんじんは皮むき器でそのまま適量を切り取る。他の材料はキッチンハサミで食べやすい大きさに切る。
- ③①と②軽く混ぜた後、ふんわりラップをして、電子レンジ600Wで1分半加熱する。
- ④もう一度軽くかき混ぜ、追加加熱を30秒ほど行う。
⇒ごはんを混ぜて「洋風おじや」にする場合は、④にごはんを牛乳または水を100ml加え、追加加熱を1分程度行う。



1回目 1分半
2回目 30秒

ワンポイント

- ・ベーコンの代わりにソーセージ、キャベツを白菜に代えるなどお好みで。
- ・ほうれん草などを加える時は、④の追加加熱時に。
- ・温めたうどんやスパゲッティにかけてもおいしい。

1食当たり目安：エネルギー277kcal たんぱく質10.2g 食塩相当量1.8g

13 コロッケ煮



●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安の1/4が補えます

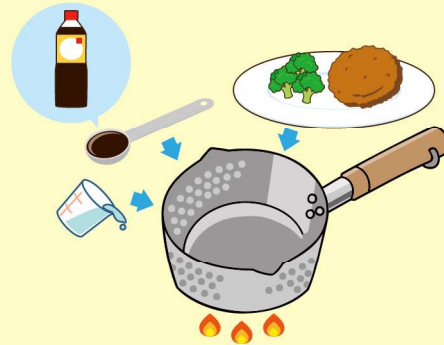


材料(1人分)

コロッケ (惣菜)	1コ
めんつゆ (3倍希釈)	小1
水	100ml
冷凍ブロッコリー	40g

作り方

- ①鍋にめんつゆと水を入れひと煮立ちさせる。
- ②コロッケとブロッコリーを入れ、弱火で1分煮る。



ワンポイント

- ・コロッケの代わりに、かき揚げや、魚フライなどでも。
- ・めんつゆの代わりに、カレー味、シチュー味などお好みで。

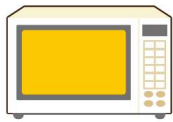
1食あたり目安：エネルギー158kcal たんぱく質4.8g 食塩相当量0.9g

14 コンビニおにぎり粥



●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安の1/4が補えます



鍋でも作れます。

材料(1人分)

市販おにぎり	1コ
水	茶碗1杯 (150ml)

作り方

- ①のりをはずしたおにぎりをほぐす。
- ②耐熱容器にご飯、水を入れ、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで3分加熱する。
※火の通り具合を見て時間を調整
- ③のりをちぎってかける。



ワンポイント

- ・コンビニやスーパーなどの市販おにぎりがやわらかご飯に早変わり。
- ・家庭のご飯でもできます。(ご飯と同量の水を加えます。)
- ・レンジの代わりに鍋で弱火で煮ると、かたさの調節が手軽にできます。

1食あたり目安：エネルギー194kcal たんぱく質4.1g 食塩相当量0.7g