低栄養予防レシピ　NO１

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

牛肉とブロッコリーの クリーム煮

【1人前あたり】
エネルギー…　５０３kcal
たんぱく質…　７.８g
食塩相当量…　０.６g

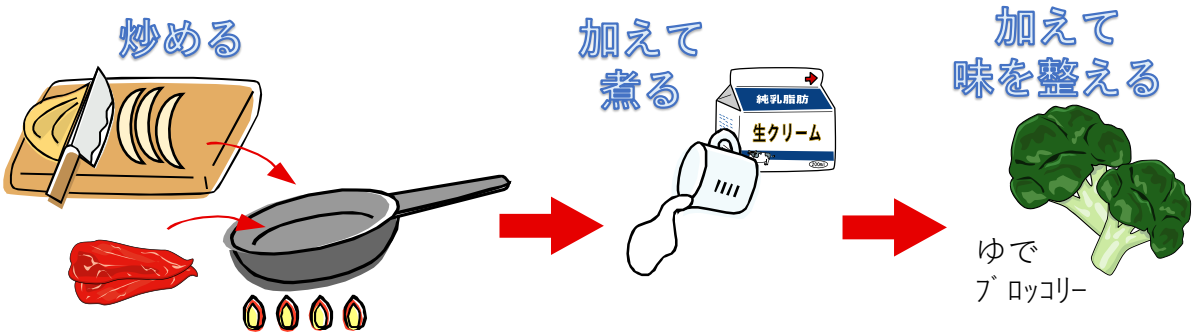
【レシピのポイント】

・簡単に作れて、栄養価も高い。
・牛肉を豚肉に変えても美味しい。
・エネルギーが摂れる。
・調理工程が少なく、簡単に出来る。

【材　料】（１人前）

・牛肉(部位はお好みで)	５０ｇ
・玉ねぎ	５０ｇ
・ブロッコリー	４０ｇ
・生クリーム	４０cc
・塩／こしょう	少々
・オリーブオイル	５ｇ

【作り方】



1．切った玉ねぎをオリーブオイルで炒めて、牛肉を加えて、塩・こしょうをする。
　ブロッコリーはお好みの硬さに茹でておく。
2．１に生クリームを加えて煮る。
3．最後に茹でたブロッコリーを加えて、塩、こしょうを加えて味を整えたら出来上がり。

低栄養予防レシピ　NO２

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

豚ヒレ肉のカレー風味焼き

【1人前あたり】
エネルギー…　１５８kcal
たんぱく質…　１８.８ｇ
食塩相当量…　１.０ｇ

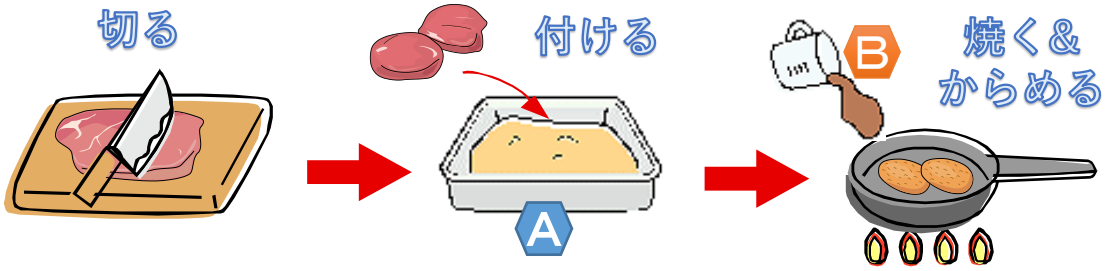
【レシピのポイント】

・カレー風味で食欲増進。
・ヒレ肉は良質なたんぱく質が豊富で柔らかい為、食べやすい。

【材　料】（１人前）

	豚ヒレ肉	８０ｇ
	塩こしょう	０.２ｇ
A	小麦粉	小さじ２/３
A	カレー粉	小さじ１/６弱
B	しょうゆ	小さじ１弱
B	みりん	小さじ１弱
B	酒	小さじ１/３強
B	砂糖	小さじ１/６
	油	小さじ１/２

【作り方】



1．豚ヒレ肉を一口大に切って塩こしょうする。
2．A（小麦粉とカレー粉）を混ぜ合わせたら豚ヒレ肉につけ、油をひいたフライパンで両面を焼く。
3．B（しょうゆ、みりん、酒、砂糖）を混ぜ、両面焼けたら手早くからめる。

低栄養予防レシピ　NO３

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

鶏ささみのピカタ

【1人前あたり】
エネルギー…　１０８kcal
たんぱく質…　１３.１ｇ
食塩相当量…　０.９ｇ

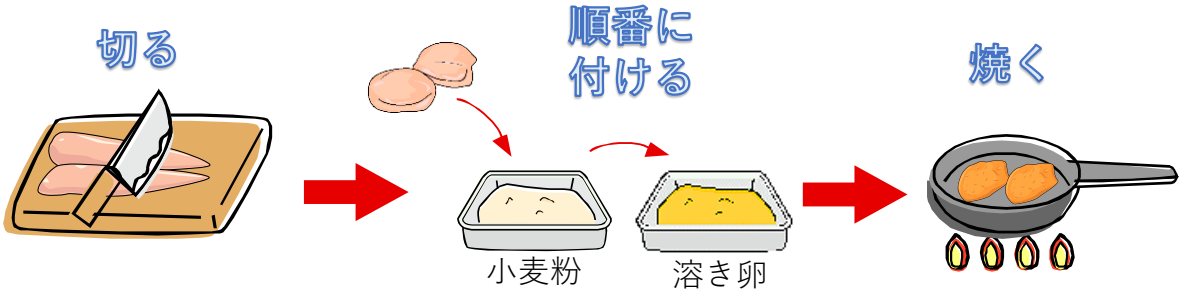
【レシピのポイント】

・少量でも高たんぱくの一品です。
・鶏肉が苦手な方でも、梅おろしを添えることにより、さっぱりといただくことができます。

【材　料】（２人前）

・鶏ささみ	１００ｇ
・しょうゆ	小さじ１
・こしょう	少々
・小麦粉	適量(大さじ１～)
・溶き卵	１/2個
・サラダ油	適量
・大根おろし	１/2カップ
・梅干	中１こ
・細ねぎ	１本

【作り方】



1．鶏ささみは、そぎ切りにし、しょうゆとこしょうで下味をつける。
2．小麦粉を薄くまぶし、溶き卵をつけ、サラダ油を熱したフライパンで両面をしっかりとこんがり焼く。
3．梅干は、種を除き、包丁でたたく。水気を切った大根おろしと混ぜ、ピカタの横に添える。
4．細ねぎを小口切りにし、３の上に散らす。

低栄養予防レシピ　NO４

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

蕪のひき肉あんかけ煮

【1人前あたり】
エネルギー…　１７１kcal
たんぱく質…　１４.５ｇ
食塩相当量…　１.８ｇ

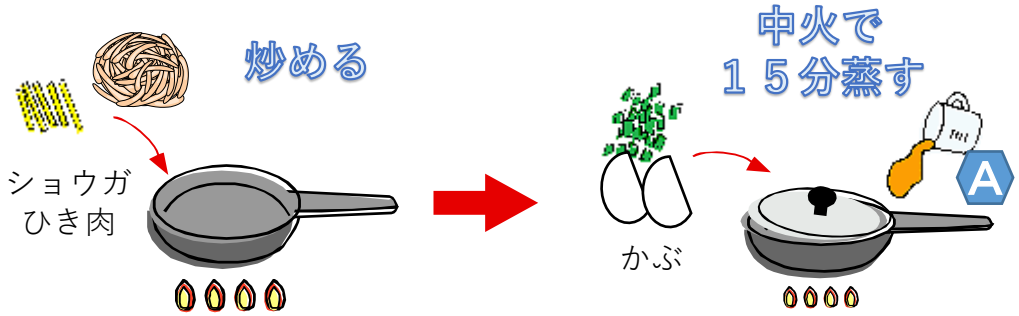
【レシピのポイント】

・ひき肉に味付けをしますので、野菜にしっかりと味付けをしなくてもおいしく頂けます。
・蕪を電子レンジで軟らかくしてから、フライパンに加えると時短になります。

【材　料】（１人前）

・蕪(葉付き)	１株
・鶏ひき肉	４０ｇ
・生姜(チューブも可)	１かけ
・サラダ油	大匙１/２
A だし汁	大匙１
A 酒	小匙１
A みりん	小匙１
A 薄口醤油	大匙２/３
A 水	１５０ml
・水溶き片栗粉	適量

【作り方】



１．蕪は皮を剥き、蕪の葉２枚は１ｃｍ幅に切ります。
　　生姜はせん切りにします。
２．フライパンに油を熱し、せん切りの生姜と鶏ひき肉を炒めます。
３．２に蕪、蕪の葉とAを入れ、落しぶたをして中火で１５分程煮ます。
４．蕪に竹串が通れば、水溶き片栗粉を入れます。
５．４にトロミがついたら出来上がりです。

低栄養予防レシピ　NO５

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

ささみのからしあげ

【1人前あたり】
エネルギー…　１８３kcal
たんぱく質…　１７.０ｇ
食塩相当量…　１.２ｇ

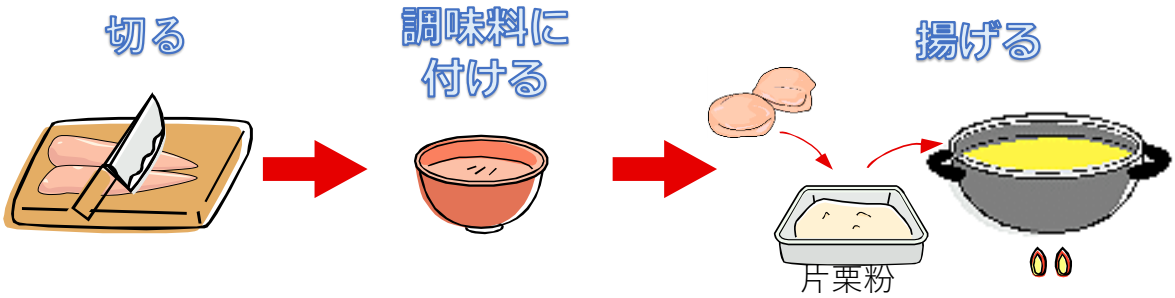
【レシピのポイント】

・下味に辛子を使うことで鶏肉が柔らかくなり、食べやすくなります。

【材　料】（１人前）

・鶏肉ささ身　７０ｇ
・しょうゆ　４.５ｇ
・みりん　３ｇ
・練りからし　６ｇ
・かたくり粉
・揚げ油
・レモン　１/８個

【作り方】



1．ささ身はそぎ切りにする。
2．調味料をまぜてささ身を１０分くらいつけておく。
3．かたくり粉をまぶして揚げる。

低栄養予防レシピ　NO６

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

作成者：中部厚生センター

ふんわり水餃子

【１人前あたり】
エネルギー…　１９１kcal
たんぱく質…　１０.５ｇ
食塩相当量…　０.５ｇ

【レシピのポイント】

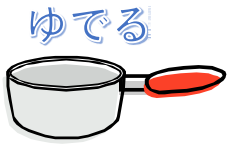
＊市販のベビーフートを活用
・ベビーフードを活用した大人向けメニューです。
・スープの具にも使えます。
・冷凍しておくと、とても便利！

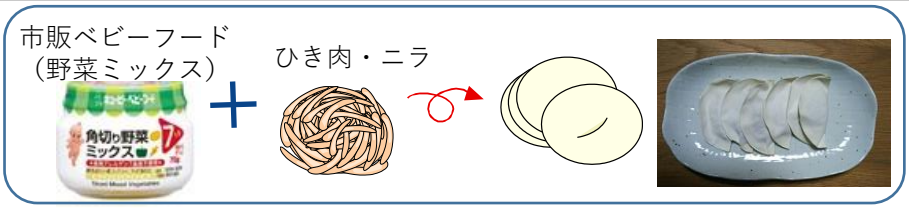
【材　料】（４人前）餃子の皮25枚分

A
- 鶏ひき肉　１５０ｇ
- 角切り野菜ミックス　１瓶
- ニラ　３０ｇ位(細かく切る)
- 塩　１ｇ(３本指２つまみ位)
- しょうゆ　小さじ１/２
- ゴマ油　小さじ１/２

餃子の皮(小)　１袋(２５枚入)
きゃべつ　２００ｇ(せん切り)
ポン酢　小さじ１程度(好みで２)
しょうがのしぼり汁　大さじ１

【作り方】





1．Aの材料をビニール袋に入れて混ぜる。ごま油は最後に加える。
2．１の具を餃子の皮で包む⇒皮上半分に半月型に水を付け、真ん中に小さじ1程度の具をのせ折りたたみ、水を付けた部分に皮を合せ指で押す。
3．沸騰した湯に２の餃子を入れて、浮き上がってくるまで2分程度ゆで、30秒程電子レンジで加熱した千切りキャベツを敷いた上に湯切りをしてのせる。
4．好みでポン酢をかけて食べる。

アレンジポイント

◎キャベツがしんなりして、食べやすくなります。
◎残った餃子は、茹でないで冷凍します。
　冷凍した餃子は、凍ったまま湯に入れて調理しましょう！

低栄養予防レシピ　NO７

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

鶏肉としめじのポン酢煮

【1人前あたり】
エネルギー…　２２６kcal
たんぱく質…　１８.８g
食塩相当量…　１.８g

【レシピのポイント】

・市販のポン酢を使用し、簡単に味付けできます。
・鶏肉は、カット済みのものを使用すると手間がかかりません。

【材　料】（２人前）

・鶏もも肉　　２００g
・ぶなしめじ　１袋（１００g）
・ポン酢　　大さじ２と１/２
・小ねぎ　　１本

【作り方】

1．一口大に切った鶏もも肉、しめじを耐熱容器に入れ、ポン酢大さじ１と１/２を加えてさっと和え、ラップをかけて電子レンジで３分加熱する。
2．取り出して混ぜ、再び３分加熱し、そのまま１分蒸らす。
3．残りのポン酢大さじ１をまわしかけ、刻んだ小ねぎをちらす。

調理のポイント

◎再加熱前によく混ぜ、加熱ムラが無いようにしましょう！
◎加熱後にポン酢を加えることで、ポン酢の風味が残り美味しいです。