低栄養予防レシピ　NO８

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

はんぺんのふわふわ焼き

【1人前あたり】
エネルギー…　２３６kcal
たんぱく質…　１４.２g
食塩相当量…　1.3g

【レシピのポイント】

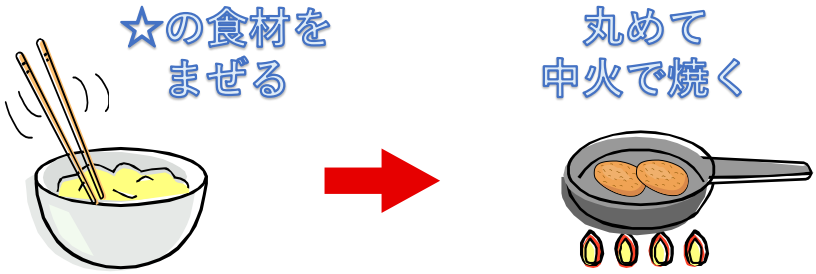
・混ぜ合わせたタネは焼く以外にも団子状にして煮たり、揚げたりスープの具にするなど色んな食べ方が楽しめる。
・大人から子供まで食べやすい。

【材　料】（２人前）

・☆はんぺん	１枚
・☆とりひき肉	１００ｇ
・☆マヨネーズ	大１
・☆片栗粉	大１/２
・☆冷凍ほうれん草	２０ｇ
・☆白いりごま	小１
・油	５ｇ

＜照りたれ＞
（醤油とみりん小１ずつ）

【作り方】



1．はんぺんは大まかにちぎっておき、ボールへ☆の材料を入れてよく混ぜて小判型に丸める。
2．熱したフライパンに油を引いて、中火で丸めたものを焼く。片面焼き色がついたら裏返し、火を弱めて蓋をして中心に火が通るまで焼く。
3．火が通ったら合わせておいた照りたれをからめる。

低栄養予防レシピ　NO９

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

さば缶と豆腐の落とし揚げ

【1人前あたり】
エネルギー…　２５１kcal
たんぱく質…　１６.８ｇ
食塩相当量…　０.８ｇ

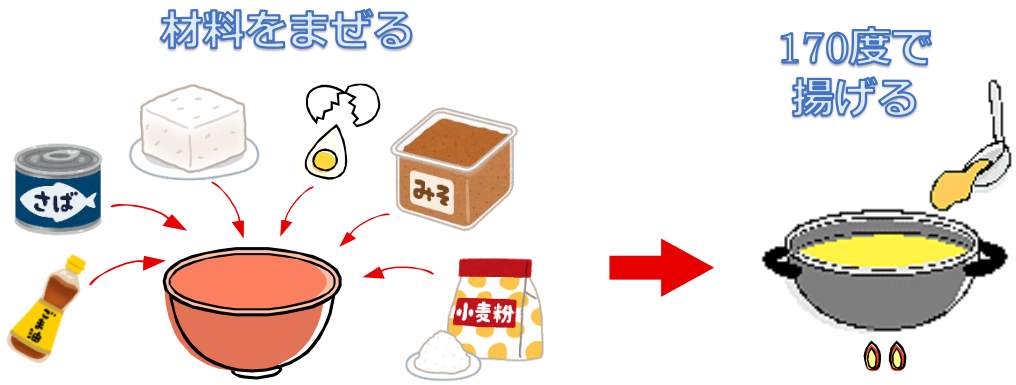
【レシピのポイント】

・サバ缶を使って簡単に作れます。
・豆腐と混ぜることでふわふわの食感になります。

【材　料】（１人前）

サバ缶（味付き）	４０ｇ
木綿豆腐	７５ｇ
卵	１５ｇ
みそ	０.５ｇ
小麦粉	大さじ１
ごま油	小さじ１
＊お好みで　すりごま	小さじ１

【作り方】



1．豆腐は軽く水切りしておく。
2．ボウルに、ごま油と汁を軽く切ったサバ缶を入れてよくほぐす。
3．水切りした豆腐、卵とみそを入れ、豆腐をくずしながらよく混ぜる。
4．小麦粉を加えて混ぜる。
　（スプーンですくって揚げる為、ゆるくなければOK）
5．170℃に熱した油にスプーンですくいながら揚げる。

低栄養予防レシピ　NO10

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

さばの味噌マヨ

【1人前あたり】
エネルギー…　２２２kcal
たんぱく質…　１４.０ｇ
食塩相当量…　１.５ｇ

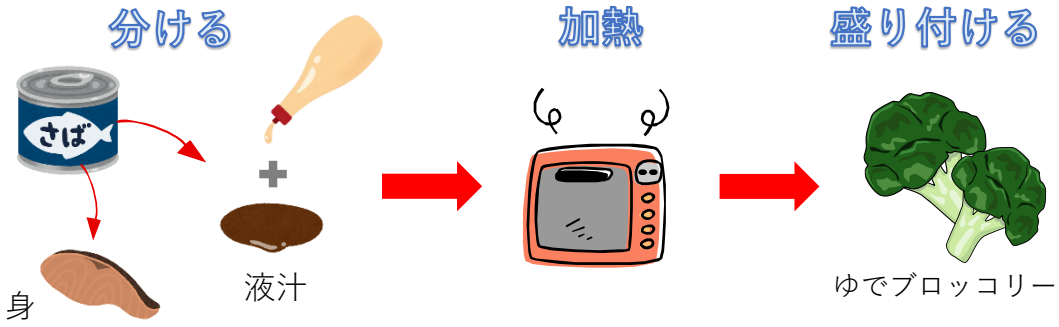
【レシピのポイント】

・市販の食品を活用
・電子レンジで簡単調理
・やわらか食感
・マヨネーズでエネルギー量アップ
・ご飯にのせてさば丼にしても

【材　料】（１人前）

・さばみそ缶（身）　９０ｇ
・マヨネーズ　１０ｇ
・ブロッコリー（ゆで）　２０ｇ

【作り方】



1．さばの身と液汁を分ける。
　ブロッコリーは好みの硬さにゆでる。
2．液汁にマヨネーズを加えてよく和える。
3．２をさばの身にかけ、ラップをし500・600Wで30～40秒加熱する。
4．ゆでたブロッコリーを盛り付ける。

低栄養予防レシピ　NO11

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

マグロステーキおろし醤油

【1人前あたり】
エネルギー…　１７６kcal
たんぱく質…　２２.４ｇ
食塩相当量…　１.４ｇ

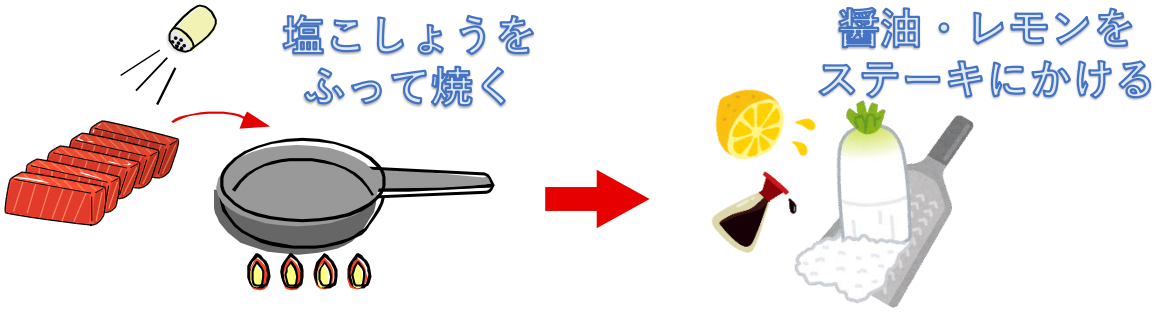
【レシピのポイント】

・まぐろは刺身用のものを使用すると扱いやすいです。

【材　料】（１人前）

・まぐろ（刺身用）	８０ｇ
・塩	０.６ｇ
・粗挽きこしょう	
・サラダ油	４ｇ
・大根	５０ｇ
・しょうゆ	３ｇ
・レモン汁	１ｇ

【作り方】



1．まぐろに塩、粗挽きこしょうをふる。
2．大根はすりおろし、水気をさっときる。
3．フライパンに油を熱し１の水気をふいて入れ、両面を焼き色がつくまで焼く。
器に盛り、２をのせてしょうゆとレモン汁をあわせてかける。

低栄養予防レシピ　NO12

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

鮭と厚揚げのレンジ煮

【1人前あたり】
エネルギー…　３２９kcal
たんぱく質…　２５.６ｇ
食塩相当量…　２.５ｇ

【レシピのポイント】

・魚の缶詰は、骨ごと食べられるためカルシウムたっぷりです。

【材　料】（２人前）

・鮭水煮缶詰　１缶（１８０ｇ）
・厚揚げ　１枚（２００ｇ）
・こねぎ　１本（５ｇ）

A
・しょうがチューブ　１０ｇ
・しょうゆ　大さじ１と１/２
・みりん　小さじ１と１/２

【作り方】

1．厚揚げを一口大に切る。
2．耐熱容器に１、鮭缶、調味料Ａを加え、ラップをかけて電子レンジで２分加熱する。
3．取り出して混ぜ、再び１分３０秒加熱する。
4．刻んだ小ねぎをちらす。