低栄養予防レシピ　NO13

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

魚の卵とじ

【1人前あたり】※ごはんは別
エネルギー…　３３１kcal
たんぱく質…　２１.９g
食塩相当量…　１.８g

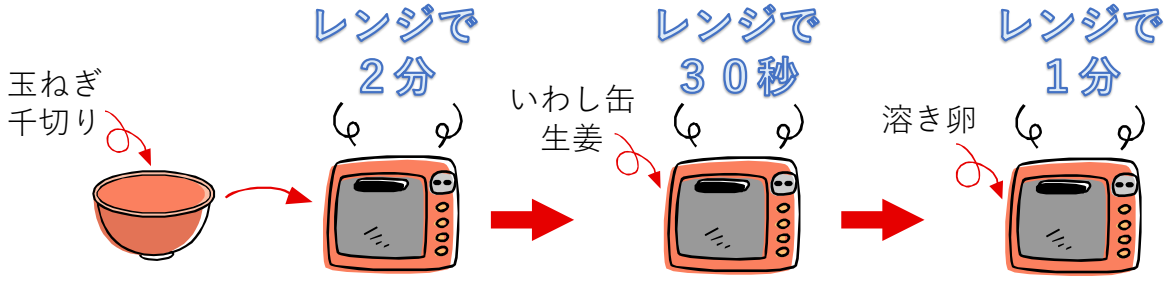
【レシピのポイント】

・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】（１人前）

・味付きいわしの缶詰　１缶
　（サバ缶・サンマ缶でもOK）
・たまねぎ　１/２個
・卵　１個
・すりおろし生姜（チューブで可）
　または七味唐辛子

【作り方】



1．たまねぎは千切りにして電子レンジで２分加熱。
2．いわし缶をほぐしながら①に入れ、すりおろし生姜を入れて電子レンジで３０秒加熱。
3．溶き卵を②全体にまわしかけて電子レンジで１分加熱し、ごはんにのせる。

低栄養予防レシピ　NO14

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

具たくさん卵とじ

【1人前あたり】
エネルギー…　１５３kcal
たんぱく質…　１０.２ｇ
食塩相当量…　１.１ｇ

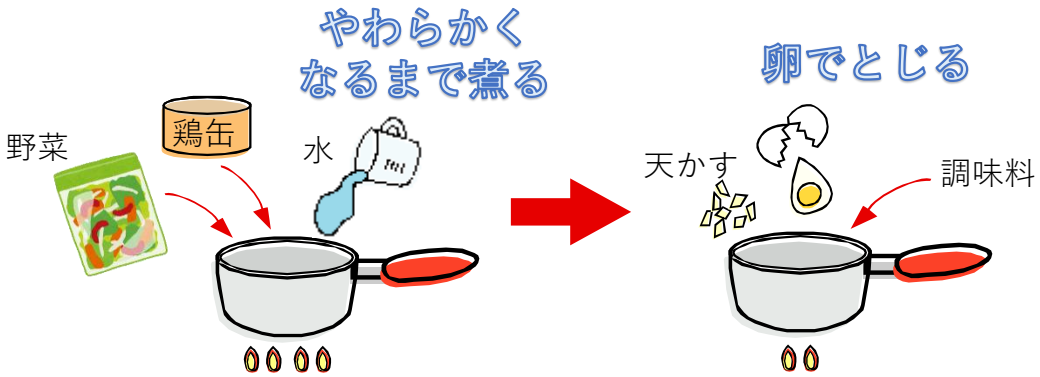
【レシピのポイント】

・庖丁を使用しない。
・鍋一つで調理可能。
・天かすを加えることでカロリーUPと時間が経ってもやわらかく仕上がる。
・料理が苦手な方でも簡単安心。

【材　料】（２人前）

・焼き鳥缶　　１缶
・カット野菜　　１００ｇ
・卵　　１個
・天かす　　１０ｇ
・濃口しょう油　小１
・だしの素　　２つまみ
・水　　１５０ｃｃ

【作り方】



1．鍋に水、野菜、焼き鳥缶(汁ごと)を入れて煮る。
2．野菜がやわらかくなったら、天かす、だしの素、しょう油を加える。
3．卵をほぐしまわし入れ、かたまったら出来上がり。

低栄養予防レシピ　NO15

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

小田巻き蒸し

【1人前あたり】
エネルギー…　２１０kcal
たんぱく質…　１１.7ｇ
食塩相当量…　2.0ｇ

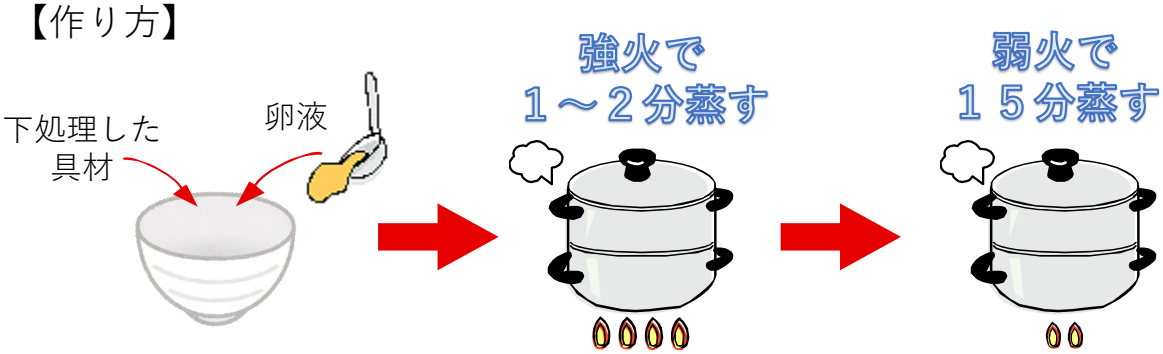
【レシピのポイント】

・食べやすく栄養満点。
・消化吸収が良い。
・具沢山にすると一皿で満足の一品になります。

【材　料】（１人前）

・ゆでうどん	３０ｇ
・鶏ひき肉	２０ｇ(酒2ｇ醤油1ｇ)
・人参	５ｇ
・椎茸	１０ｇ
・三つ葉	３ｇ
・卵	４０ｇ
・だし汁	８０ｇ
・しょうゆ	４ｇ
・みりん	４ｇ
・酒	４ｇ

【作り方】



1．うどんは熱湯をかけほぐして一口に切る。
2．鶏ひき肉は、酒2ｇ、しょうゆ1ｇと混ぜほぐす。
3．人参は薄切りにし柔らかくしておく。椎茸は石づきを除き小さく切る。三つ葉はみじん切りにする 。
4．容器に下処理した材料を入れる。
5．割りほぐした卵にだし汁、調味料を加えてよく混ぜて、濾しながら４に入れる。
6．蒸し器に入れフタをして強火で1～2分、その後弱火で15分ほど蒸す。

参考資料：「高齢期の疾患と栄養食事療法」

低栄養予防レシピ　NO16

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

だし巻き卵の京風あんかけ

【1人前あたり】
エネルギー…　８１kcal
たんぱく質…　５.０g
食塩相当量…　０.８g

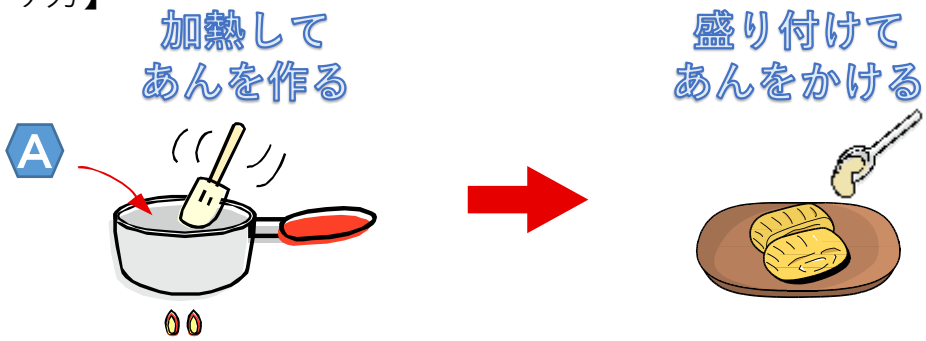
【レシピのポイント】

・スーパーで手軽に購入できる既製品の出し巻き卵を利用し、簡単に見た目も美味しそうに出来る。
・しろつゆにあんをかけることで口当たりが良くなる。

【材　料】（１人前）

・出し巻き卵（既製品）	４０ｇ
・花形人参（型抜き）	５ｇ
・枝豆（茹で）	５ｇ
A ・しろつゆ	２.５ｇ
A ・水	２０ｇ
A ・片栗粉	３ｇ

【作り方】



1．既製品の出し巻き卵（厚焼き卵）を食べやすい大きさに切る。
2．花形に切り抜いた人参と枝豆を下茹でしておく。
3．しろつゆ、水、片栗粉であんを作る。
4．盛り付けた出し巻き卵の上に花形人参と枝豆を上にのせ、あんをかける。

低栄養予防レシピ　NO17

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

簡単温泉卵

【1人前あたり】
エネルギー…　８３kcal
たんぱく質…　６.５ｇ
食塩相当量…　０.８ｇ

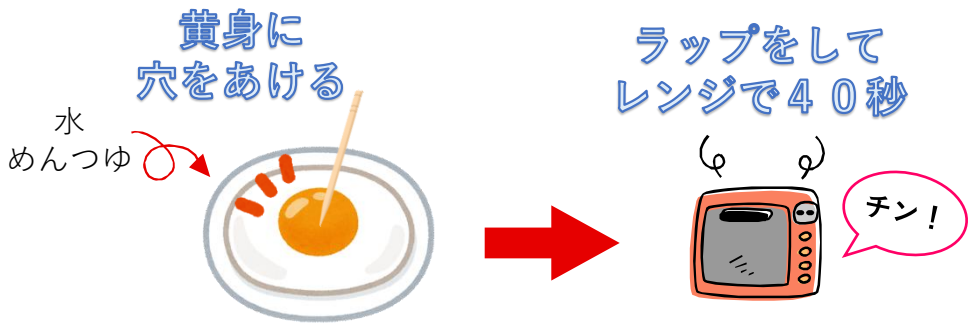
【レシピのポイント】

・電子レンジにかける時間で、
お好みの固さに調節する。

【材　料】（１人前）

・卵　１個
・めんつゆ(三倍濃縮)　小さじ１
・水　大さじ１/2

【作り方】



1．小鉢にめんつゆと水を入れる。
2．１に卵を割り入れて卵黄の表面を竹串でちょんと突き、
ラップフィルムをかけ、電子レンジに約40秒かける。

低栄養予防レシピ　NO18

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

松茸風茶碗蒸し

【1人前あたり】
エネルギー…　８５kcal
たんぱく質…　７.９ｇ
食塩相当量…　１.１ｇ

【レシピのポイント】

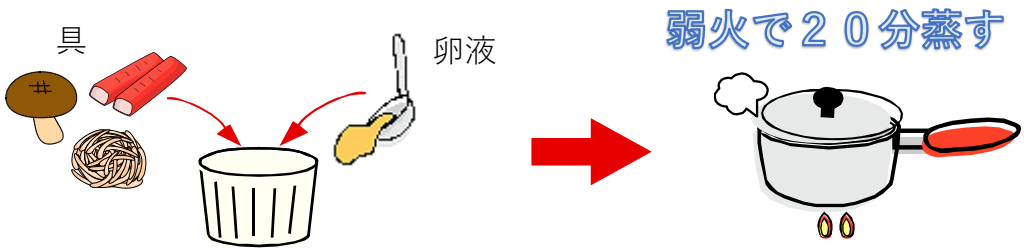
・お吸い物の素で簡単茶碗蒸し。
・市販のポン酢を使用し、簡単に味付けできます。
・鶏肉は、カット済みのものを使用すると手間がかかりません。

【材　料】（２人前）

（卵液）
・卵　１個
・水　１８０ml
・お吸い物の素　１袋
　＊おすすめは松茸風味

（具）
・しいたけ　１個
・かに風味かまぼこ　２本
・鶏ひき肉　３０ｇ

【作り方】



1．具を容器に入れ、卵液を注ぐ。
　・椎茸…柄の根元をつまんでねじり取り、傘を4つに割く。
　・かに風味かまぼこ…食べやすいようにほぐす。
　・鶏ひき肉…そのまま容器に入れる。
2．鍋に容器を入れ、容器の7分目まで水を入れて火をつける。
3．沸騰直前に弱火にし、蓋をして20分蒸したら完成。

低栄養予防レシピ　NO19

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

ケークサレ

【1人前あたり】
エネルギー…　３０５kcal
たんぱく質…　８.４ｇ
食塩相当量…　１.０ｇ

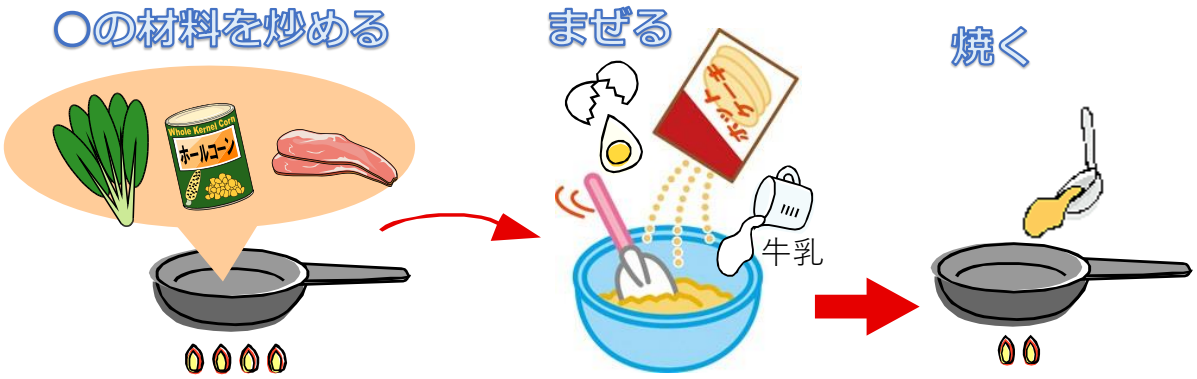
【レシピのポイント】

・ホットケーキミックスアレンジレシピを栄養士目線でアレンジ
・簡単に済ませてしまいがちな朝食や昼食のおひとりごはんに
・いろいろな具材でアレンジ可

【材　料】（HM１袋分）

ホットケーキミックス	１袋
卵M	１個
牛乳	１００ml
○冷凍ほうれんそう	５０ｇ
○コーン	２０ｇ
○ベーコン	２０ｇ
オリーブオイル	小１
バター	１０ｇ

【作り方】



1．○をオリーブオイルで炒め、粗熱をとる
2．卵と牛乳を先に混ぜ、ホットケーキミックスをさっくり混ぜる
　→1を混ぜる
3．フライパンで2を焼く

低栄養予防レシピ　NO20

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

チーズ入りオムレツ

【1人前あたり】
エネルギー…　１５８kcal
たんぱく質…　１０.０ｇ
食塩相当量…　０.８ｇ

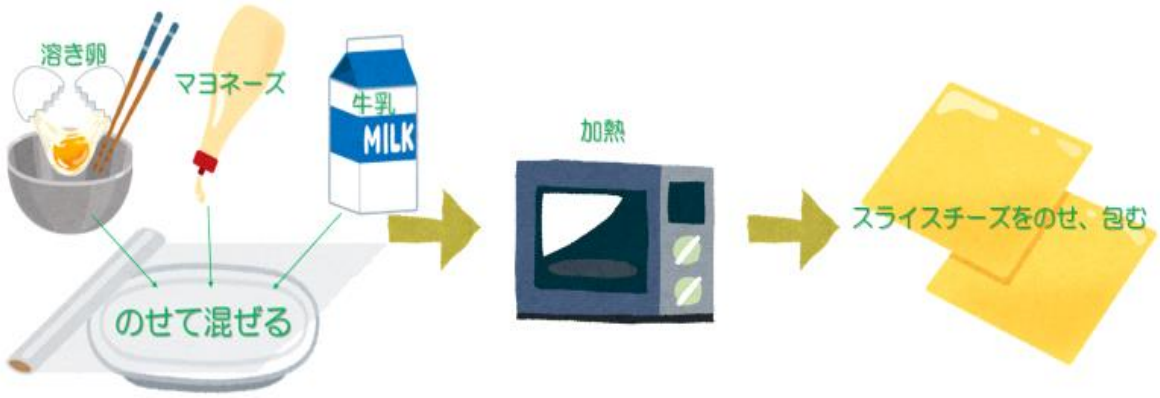
【レシピのポイント】

・マヨネーズでふんわり仕上がります。
・チーズのかわりに、魚肉ソーセージやカニカマを使ってもおいしいです。

【材　料】（１人前）

・卵　１個
・牛乳　５cc
・マヨネーズ　10ｇ
・スライスチーズ　１枚

【作り方】



１．卵をボウルに割り入れ、溶く。
２．耐熱皿にラップを敷き、その上に牛乳とマヨネーズを乗せて混ぜておく。
３．２に１の溶き卵を混ぜ、電子レンジで６００Ｗで１分加熱する。
４．電子レンジから取り出し、チーズをのせて包むように折りたたむ。