低栄養予防レシピ　NO27

【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：滑川市民健康センター

かぶのクリーム煮

【1人前あたり】
エネルギー…　１５９kcal
たんぱく質…　7.9ｇ
食塩相当量…　1.8 ｇ
（カルシウム　２４０mg）

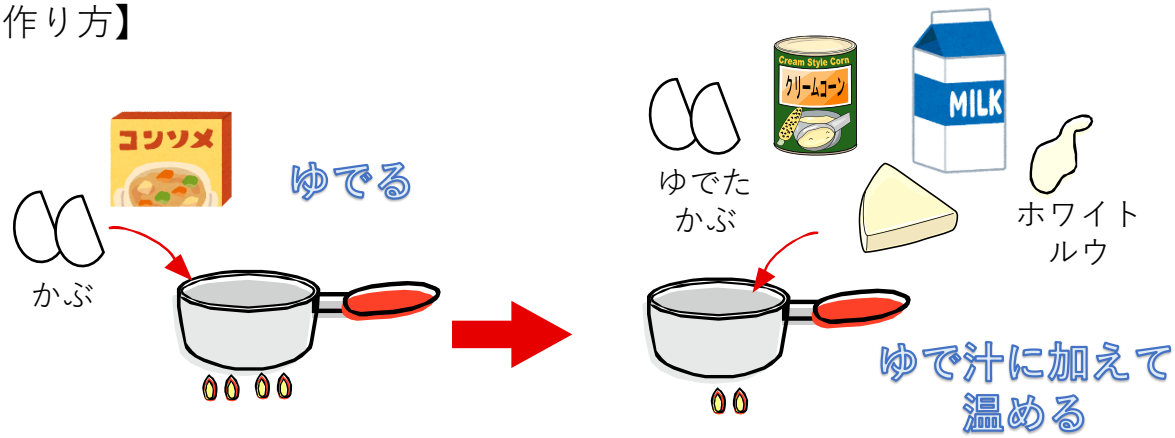
【レシピのポイント】

・牛乳とチーズを料理に使うことでカルシウムがしっかり摂れるメニューです。
・かぶだけでシンプルに作ったほうがおいしいです。

【材　料】（２人前）

・かぶ	１３０ｇ
・クリームコーン缶	４０ｇ
・コンソメ	２ｇ
・プロセスチーズ	４０ｇ
・かぶの葉	３０ｇ
・牛乳	１００ｃｃ
・ホワイトルウ	１０ｇ

【作り方】



1．かぶは皮をむいて、６～８つ割にし、コンソメでゆでる。
2．かぶの葉をゆでて、細かく刻む。
3．１のゆで汁（1～1.5カップ）に、かぶ、クリームコーン、細かく刻んだチーズ、牛乳、ホワイトルウを加えて温める。
4．かぶの葉を散らす。

低栄養予防レシピ　NO28

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

黒ごまミルクゼリー

【1人前あたり】
エネルギー…　１７７kcal
たんぱく質…　5.5ｇ
食塩相当量…　0.1ｇ

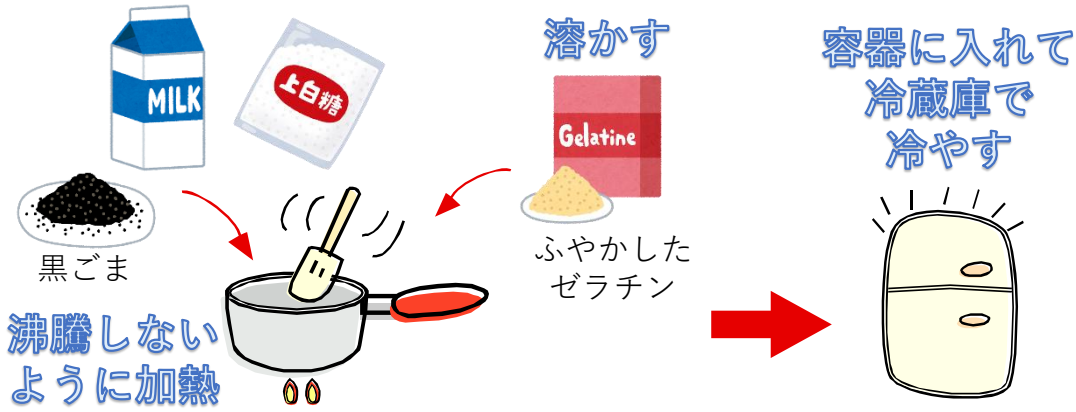
【レシピのポイント】

・牛乳に黒ごまを加えることによってエネルギー、カルシウム、鉄分などアップする。
・家庭でよく使用する食材で手軽に作れる。

【材　料】（１人前）

・黒すりごま	８ｇ
・牛乳	７０ｇ
・砂糖	１２ｇ
・ゼラチン	1.5ｇ
・水	大さじ1/2
・ホイップクリーム	８ｇ

【作り方】



1．ゼラチンは水でふやかしておく。
2．黒すりごま、牛乳、砂糖を合わせ沸騰させないように加熱する。
3．２にゼラチンを入れて溶かす。
4．型や深めの小鉢に流しいれ荒熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
5．固まったら、ホイップを飾る。

低栄養予防レシピ　NO29

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

フルーツパンプディング

【1人前あたり】
エネルギー…　２０８kcal
たんぱく質…　６.７ｇ
食塩相当量…　０.６ｇ

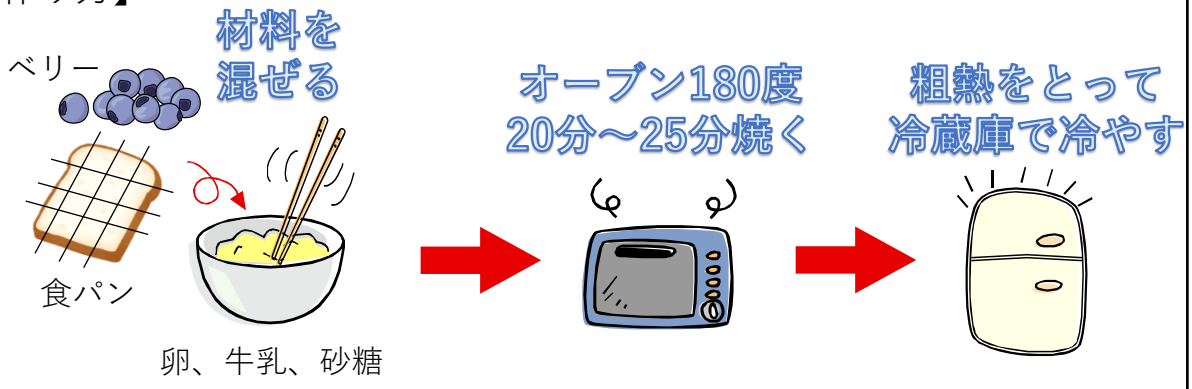
【レシピのポイント】

・食パン、卵、牛乳、砂糖でエネルギーと蛋白質アップするおやつ。
・添えにフルーツジャムなどをのせるとさらにエネルギーアップする。

【材　料】（１人前）

・食パン（カットする）　３８ｇ
・冷凍ﾍﾞﾘｰﾐｯｸｽ又はﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ　１０ｇ
・卵　１３ｇ
・牛乳　４５ｇ
・砂糖　１０ｇ
・フルーツジャム　１０ｇ

【作り方】



1．食パンは（1.5cm×1.5cm）位にカットする。
2．溶き卵、牛乳、砂糖を混ぜ、その中にカットした食パン、冷凍フルーツを入れる。
3．２を耐熱容器に入れ、オーブン180度で20分～25分ほど焼く。
（フライパンで作る場合は、フライパンに水を入れ、アルミホイルで覆った耐熱容器を並べて中火で20分～25分蒸す。）
4．荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やしてフルーツジャムなどを添える。

低栄養予防レシピ　NO30

【キーワード：①手軽な食材で②簡単調理③栄養アップ】

簡単ティラミス

【1人前あたり】
エネルギー…　９８kcal
たんぱく質…　5.6ｇ
食塩相当量…　0.1 ｇ

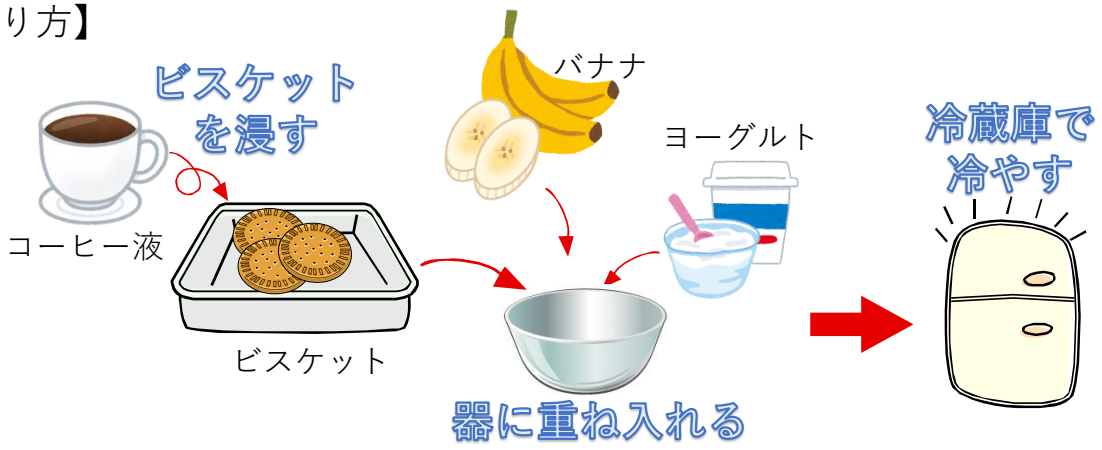
【レシピのポイント】

・牛乳に黒ごまを加えることによってエネルギー、カルシウム、鉄分などアップする。
・家庭でよく使用する食材で手軽に作れる。

【材　料】（２人前）

・ギリシャヨーグルト無糖	１００ｇ
・砂糖	８ｇ
・バナナ	１/３本
・ビスケット	２枚
・インスタントコーヒー	１ｇ
・砂糖	２ｇ
・湯	２０ml
・ココア	適量

【作り方】



１．ヨーグルトと砂糖を混ぜ合わせます。
２．インスタントコーヒー、砂糖、湯をあわせコーヒー液を作ります。
　４つ位に割ったビスケットを浸します。
３．１ｃｍ角に切ったバナナ、コーヒー液に浸したビスケット、ヨーグルトの順に器に入れ、冷蔵庫で冷やします。
　召し上がるときに、茶漉し等でココアをふると出来上がりです。