

たんぱく質源を食べて健康長寿!!フレイル予防朝食レシピ

フレイルってなあに？

筋肉量の低下などが原因の健康な状態と要介護状態の中間の段階。



フレイルを予防するには？

筋肉を強くするために、食事で肉・魚・卵・豆腐などを食べることが大切!!

〈献立〉

- サラダチキンサンドウィッチ
- クラムチャウダー

〈栄養価(1人分)〉

エネルギー:457kcal
たんぱく質:27g
食塩相当量:2.8g
野菜摂取量:160g



材料	2人分	作り方	調理時間
<p>○サラダチキンサンドウィッチ</p> <p>食パン[8枚切り]…………… 2枚</p> <p>サラダチキン…………… 1パック</p> <p>トマト(輪切り)…………… 2枚</p> <p>レタス…………… 2枚</p> <p>ベビーリーフ…………… 4枚</p> <p>マヨネーズ…………… 大さじ1</p> <p>こしょう…………… 少々</p> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><食材アレンジ></p> <p>サラダチキン ➡ ゆで卵1個 (たんぱく質 12g)</p> </div>		<p>【エネルギー:241kcal たんぱく質:16g】</p> <p>①レタスを大きめにちぎる。</p> <p>②サラダチキンを大きめに手でほぐす。</p> <p>③2枚の食パンの片面にマヨネーズを等分にぬり、こしょうをふる。</p> <p>④ラップを敷き、食パン1枚をマヨネーズをぬった面を上にしてのせ、レタス、ベビーリーフ、トマト、サラダチキンの順に広げながら並べ重ねる。残りの食パンのマヨネーズをぬった面を下にしてのせてはさみ、なじませるようにおさえる。</p> <p>⑤おさえながらラップでぴったり包む。数分おいてなじませ、ラップをしたまま半分に切る。</p> <p>主なたんぱく質源:サラダチキン</p>	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>調理時間 10分</p> </div>
<p>○クラムチャウダー</p> <p>カット水煮野菜 (カレー、シチューの具)…………… 1/2袋</p> <p>有塩バター…………… 大さじ2</p> <p>薄力粉…………… 大さじ2</p> <p>牛乳…………… 300cc</p> <p>あさり(殻付き)…………… 130g (20個)</p> <p>洋風スープの素…………… 小さじ2</p> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><食材アレンジ></p> <p>牛乳 ➡ 無調整豆乳 (たんぱく質 12g)</p> </div>		<p>【エネルギー:216kcal たんぱく質:11g】</p> <p>① カット水煮野菜を袋から出し、水を切る。野菜が大きければ食べやすい大きさに切る。</p> <p>② 野菜とバターを鍋に入れ、弱火で炒める。</p> <p>③ バターと野菜が混ざったら火を止め、薄力粉を入れよく混ぜる。</p> <p>④ 再び弱火で牛乳を少しずつ入れ、よく混ぜながら煮る</p> <p>⑤ 牛乳が混ざったらあさりと洋風スープの素を混ぜ入れ、弱火で5分煮る。</p> <p>主なたんぱく質源:牛乳、あさり</p>	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>調理時間 15分</p> </div>



【使用した特産物】

レタス(大竹市松ヶ原地区)、ベビーリーフ(大竹市)、大野あさり(廿日市市)

