

たべっこ

／チョイ足し／

# 朝ごはんレシピ

## ～フレイル予防編～

朝ごはんに加えたい、たんぱく質強化レシピです！



フレイルとは…

加齢とともに筋力が弱り、運動機能や認知機能などが低下し、日常生活に困難が生じて介護が必要な状態となる過程をいいます。

筋力が低下しないよう、たんぱく質を意識してとりいれ、食材を選ぶときは、次の“たべっこルール”を参考に。

た

たんぱく質をとろう！



たんぱく質は肉や魚、卵、大豆製品に多く含まれています。毎食意識して使うことが大切です。

ベ

ベジタブル（野菜）も忘れずに！

野菜は体の調子を整える働きをします。一日に必要な量を食べている人は少数です。

つ

こ

こめ（米）やこむぎ（小麦）はたっぷりと！

主食の主な成分は糖質です。糖質は体を動かしたり脳のエネルギー源になります。

津市第4次健康づくり計画を推進しています  
詳しくはこちら→



# △ チョイ足し！ たんぱく質 △ レンジで納豆みそ

## 材料(1人分)

豚ひき肉	10g
みそ	5g
砂糖	5g
おろし生姜	1g
水	10g
めんつゆ または納豆に 添付のタレ	10g
納豆	1パック (約50g)

エネルギー 149kcal たんぱく質 9.7g



## 【作り方】

①納豆以外の材料を器に入れ、混ぜる



②ラップをしてレンジで1分30秒程度  
加熱する



③納豆を加えて混ぜる

※レンジは500W・600Wの目安時間です

たべっこ

## ワンポイントアドバイス

### « お手軽アレンジ »

サラダ菜や海苔にご飯をのせ、  
その上に納豆みそをのせて  
食べよう



# △ チョイ足し！ たんぱく質 △ チーズあんトースト

## 材料(1人分)

食パン	1枚 (6枚切り)
小豆煮缶 (砂糖入り)	50g
チーズ	15g
黒こしょう	お好みで

エネルギー 308kcal たんぱく質 10.9g



## 【作り方】

①食パンに小豆煮缶(あん)を塗り、チーズをのせる



②オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く



こしょうはナシでもOK  
お好みで

③黒こしょうをふる

たべっこ



## ワンポイントアドバイス



«チーズあんトーストとバランスのよい組み合わせは?»

酸味のあるりんごの入った  
サラダはいかがですか?

1日にとりたい果物の量は  
200gです。

果物を料理にとりいれてみ  
よう。



切った材料を  
混ぜるだけ!

りんご 20g  
きゅうり 20g  
コーン 20g

ブロッコリー 30g  
すりごま 2g  
ポン酢 5g

チヨイ足し! たんぱく質

## 油揚げのお好みチーズ

### 材料(1人分)

油揚げ	1枚
ねぎ (小口切り)	10g
チーズ	10g
かつおぶし	1g
ウスタークリス	3g
トマトケチャップ	3g

エネルギー 157kcal たんぱく質 10.3g

### 【作り方】

- ①アルミホイルの上に油揚げをのせてグリルで1分焼く
- ②①の上にねぎ、チーズをのせてさらに2分焼く
- ③ウスタークリスとトマトケチャップを混ぜておく
- ④焼きあがった②にかつおぶしをのせて、③をかける



二度焼きで  
カリカリに!



たべっこ

### ワンポイントアドバイス

« 時短調理でもう一品 »

油揚げを焼きながら、冷蔵庫にある野菜等を焼いて、朝の一品に加えよう。



＼チョイ足し! たんぱく質／  
レンジでみそ汁

材料(1人分)

みそ 6g  
めんつゆ (2倍濃縮) 3cc  
水 10cc



ひと混ぜ  
しておく

☆具 その1

豆腐 80g  
(スプーンで粗く切っておく)  
カットわかめ 0.5g

☆具 その2

かにかまぼこ 16g  
ほうれんそう  
(冷凍) 18g

☆具 その3

ウインナー 18g  
キャベツ  
(せん切り) 20g



湯 100~120cc



エネルギー 59kcal  
たんぱく質 4.8g



エネルギー 31kcal  
たんぱく質 3.0g



エネルギー 75kcal  
たんぱく質 2.8g

【作り方】

- ①大きめの器にみそとめんつゆ、水を入れてひと混ぜし、それぞれの具を加える
  - ②ラップをしてレンジで1分30秒程度加熱する
  - ③湯(100~120cc程度)を入れてよく混ぜる
- ※レンジは500W・600Wの目安時間です

具は、おうちに  
ある食材から  
好きな組み合わせを  
みつけよう



＼チョイ足し！たんぱく質／

## じゃこごまナッツ

材料(つくりやすい分量 5~6回分)

しらす干し	18g
ミックスナッツ	90g
ごま	5g
砂糖	8g
水	6g
しょうゆ	3g

1回分 エネルギー 114kcal たんぱく質 3.9g



### 【作り方】

①フライパンにしらす干しを入れて、弱火で  
カリカリになるまで炒る(10分程度)

しっかり炒  
るのがコツ!



②ミックスナッツとごまも加えてさらに3分  
炒る



③砂糖・水・しょうゆを混ぜてから一気に  
加えて混ぜる



たべっこ

### ワンポイントアドバイス

«ナッツを抜いてカリカリふりかけにアレンジ»

上記の材料からナッツを抜き、調味料は  
そのままで作ると、カリカリ小魚とごまの  
ふりかけになります。  
ご飯にのせて食べよう。



チヨイ足し！ たんぱく質

## ヨーグルトドリンク

### 材料(2杯分)

牛乳	150cc
プレーンヨーグルト	150g
きな粉	6g(大さじ2/3)
はちみつ	20g

1杯分 エネルギー 134kcal たんぱく質 5.8g



### 【作り方】

- ①すべての材料をボールに入れ、泡立て器で混ぜる

→フタをして密閉できる容器に入れて振って混ぜてもよい(泡立つくらい振る)



しっかり泡立てるのがコツ！

### おいしく作るポイント

- ☆飲む直前に混ぜよう
- ☆お好みで牛乳とヨーグルトの割合を変えてみよう
- ☆はちみつは黒蜜に変更してもOK



たべっこ

### ワンポイントアドバイス

«朝ごはんは、栄養満点のヨーグルトドリンクだけでOK?»

しっかり噛んで食べると、脳が刺激されます。  
飲むヨーグルトドリンクだけではなく、  
カリっと焼いたトーストや野菜サラダ等を  
組み合わせてよく噛んで食べましょう。



チヨイ足し！ たんぱく質

## ししゃものパン粉焼き

### 材料(1人分)

ししゃも	2尾
マヨネーズ	8g
パン粉	2g
青のり粉	0.5g

エネルギー 126kcal たんぱく質 5.6g



### 【作り方】

①ししゃもにマヨネーズをのせる



②①にパン粉、青のり粉をのせ、  
250℃のオーブンで15分焼く



トースターで  
焼いてもOK



たべっこ

### ワンポイントアドバイス

« 骨ごと食べることのできる魚を食卓に »

骨ごと食べることのできるししゃもは

カルシウムが豊富に含まれています。

そのまま焼いてもおいしいですが、

粉チーズをかけて焼いたり、衣をつけて揚げるなど

アレンジしてもよいですね。

