

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入れ、食材を選ぶときは、次の“たべっこルール”を参考に。



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。



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

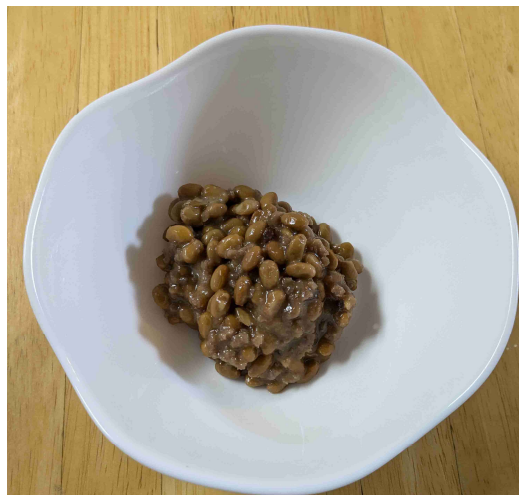
詳しくはこちら➡



／ 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)



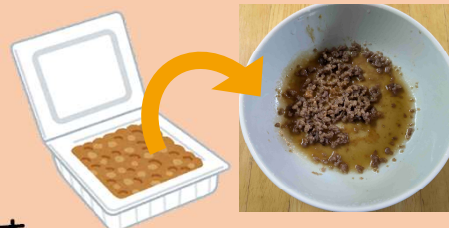
エネルギー 149kcal たんぱく質 9.7g

【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
- ③黒こしょうをふる



こしょうはナシでもOK
お好みで

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。



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

切った材料を
混ぜるだけ!

／ ちょい足し! 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
〔ウスターソース〕	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
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ウスターソー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

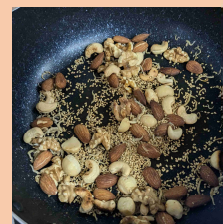
1回分 エネルギー 114kcal たんぱく質 3.9g



【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)
- 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

しっかり炒るのがコツ!



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。



／ チョイ足し! 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

牛乳が
苦手な人にも
飲みやすい
レシピです



【作り方】

- ①すべての材料をボールに入れ、
泡だて器で混ぜる

→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)

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



しっかり泡立てる
のがコツ!



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、
カリッ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。



／ チョイ足し! 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

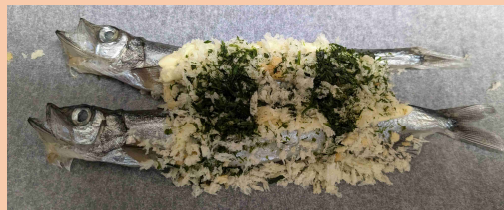


【作り方】

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

《 骨ごと食べることでできる魚を食卓に 》

骨ごと食べることでできるししゃもは
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。

