

いつまでも元気シニア!!

おひとりさまから簡単レシピ♪



いろいろな料理を作ると、洗い物が増えて大変…

⇒パッククッキングという調理方法を活用して、無理なく用意できるといいですね。

- パッククッキングは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理方法。
- カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば、ライフラインが止まった場合にも温かい食事を食べることが可能。

- 方法**
- ① ポリ袋に食材を入れ、空気を抜いてから袋の上の方で口を結ぶ。
 - ② 鍋に①と、①がかぶるくらいの量の水を入れ火にかけ、沸騰した状態で20分程度*煮る。
- *調理時間は、料理により多少異なります。



- ポイント**
- 耐熱のポリ袋（高密度ポリエチレン製*）を利用する
*半透明でカサカサした手触りのもの
 - 鍋底の熱でポリ袋に穴が開かないよう注意する
（皿を敷くなどの工夫をする）

ご相談・問い合わせ先

麻生区役所 地域支援課

044-965-5160



高齢期の食生活 ～フレイルを予防しよう！～

● 高齢期の健康管理

中年期までの健康管理はメタボリックシンドローム対策が中心ですが、高齢期になるとフレイル予防が中心になってきます。ただし、生活習慣病がある場合は、疾患を重症化させないように併せて注意しましょう。

● フレイルとは

フレイルとは、心身機能（心身の働き）・生活機能（生活行為を営む能力）・社会的機能（社会とつながる意欲と行動力）が低下し、要介護状態に近づくことをいい、進行すると要介護状態になる可能性があります。しかし、対策を行うことで、改善したり、進行を遅らせたりすることができます。

こんな場合は要注意！

- 体重が減少した
- 疲れやすくなった
- 活動量が減った
- 握力が弱くなった
- 歩行速度が遅くなった

早めに気付いて、対策をすることが大切！

フレイルは、「**栄養**」、「**体力**」、「**社会参加**」の三本柱で対策をします。

● フレイル対策

栄養

体力

社会参加

体力 歩いたり、自宅で筋トレ（椅子に座ったままでできるものもあります）をしたりすることで、体力を維持しましょう。

社会参加 趣味活動や地域活動に参加したり、共食をしたり、

家の外に出て友人・知人などに関わる機会をつくりましょう。

● フレイル予防の食生活

毎食、**主食・主菜・副菜**をそろえましょう

1日3回食事をしましょう

朝食 昼食 夕食

1日10品目食べましょう

様々な食品を組み合わせることで食事をする事でフレイルのリスクが低くなる事がわかってきています。

合言葉は、「**さあ にぎやか（に）いただく**」 1日7品目以上を目指しましょう！

10品目食品群	食品例
① さかな (魚)	刺身、切り身、干物、いか、えび、かになどのすべての魚や貝類
② あぶら (油脂)	バター、サラダ油、マヨネーズ、ドレッシングなど
③ にく (肉)	牛肉、豚肉、鶏肉、ウインナー、ベーコン、ハムなど
④ ぎゅうにゅう (牛乳・乳製品)	牛乳、チーズ、ヨーグルト ※コーヒー牛乳は含みません
⑤ やさい (緑黄色野菜)	トマト、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃなどの緑黄色野菜
⑥ かいそう (海藻)	わかめ、ひじき、のりなど ※生でも干物でも構いません
⑦ いも (芋)	じゃがいも、さつまいも、さといもなど
⑧ たまご (卵)	鶏卵、うずらの卵 ※いくらなどの魚卵は含みません
⑨ だいず (大豆・大豆製品)	豆腐、納豆、油揚げ、豆乳など
⑩ くだもの (果物)	みかん、りんご、ぶどう、バナナなど ※生鮮でも缶詰でも構いません

*「さあ にぎやか（に）いただく」は、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した言葉です。

おひとりさまから簡単レシピ

一人では材料が余ってしまう...

沢山の食材を購入するのは大変...



という声から、

をポイントにレシピを作成しました。

- ①乾物、缶詰を活用
- ②冷凍食品を活用
- ③調理済み品を活用

「1日7品目以上」摂れるといいですね！



乾物・缶詰

- ☆高野豆腐のグラタン P5
- ☆お麩のフレンチトースト P6
- ☆麩と油揚げの卵とじ P6
- ☆切干大根のサラダ P7
- ☆切干大根の和え物 P7
- ☆ツナと塩昆布ご飯 P8
- ☆キャロットラペのツナ和え P8
- ☆豆腐とツナのグラタン P9

- ☆鮭とキャベツのレンジ蒸し P9
- ☆鮭缶のちらし寿司 P10
- ☆サバのトマトソース煮 P10
- ☆サバじゃが P11
- ☆チキンのトマトカレー煮 P11

冷凍食品

- ☆かぼちゃのそぼろ煮 P12
- ☆かぼちゃのミルク煮 P12
- ☆かぼちゃのマヨサラダ P13
- ☆かぼちゃの簡単スープ P13
- ☆フライドポテトの肉じゃが P14
- ☆ポテトのミートソースチーズ焼き P14
- ☆から揚げ（カツ）の卵とじ P15
- ☆から揚げ（カツ）のおろし煮 P15
- ☆餃子と野菜のスープ P16
- ☆冷凍うどんアレンジ P16
- ☆冷凍グラタン（ドリア）アレンジ P16

調理済み品

- ☆ひじきサラダ P17
- ☆ひじき入り卵焼き P17
- ☆白和え風 P18
- ☆ビビンバ P18
- ☆やわらか肉団子 P19
- ☆チキンスープ P19
- ☆サラダチキンのピカタ P20
- ☆油揚げコロケ風 P20
- ☆ポテトオムレツ P21
- ☆ポテサラトースト P21

乾物・缶詰

高野豆腐

☆高野豆腐のグラタン

材料（1人分）

- ・高野豆腐（乾燥） 2枚（33g）
- ・冷凍野菜ミックス 80g
- ・牛乳 200ml
- ・バター 小さじ1/2（2g）
- ・コンソメ 3g
- ・片栗粉 小さじ1（3g）
- ・ピザ用チーズ 適量（約20g）

栄養価（1人分）	
エネルギー	304kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	17.5g
炭水化物	26.0g
食塩相当量	2.4g



作り方

- ① 高野豆腐を水で戻し、1口大に切る。
- ② フライパンにバターを入れて弱火で熱し、冷凍野菜ミックスを入れて炒める。
- ③ ②に戻した高野豆腐、牛乳、コンソメを入れ、蓋をして5分ほど煮る。
- ④ ③の火を止めて、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤ ④をグラタン皿に入れ、ピザ用チーズをかけ、オーブントースターに入れて5～6分焼く。

お麩

☆お麩のフレンチトースト

材料（1人分）

- ・小町麩 20個（約10g）
- ・卵 1個（50g）
- ・牛乳 大さじ2（30g）
- ・砂糖 大さじ1（9g）
- ・バター 10g

作り方

- ① ボールにAの材料を加え、よく混ぜる。
- ② 麩を①に浸し、約15分おき、十分に卵液をしみ込ませる。
- ③ フライパンにバターを熱し、②を入れ、軽く焼き色がつくまで焼く。

☆麩と油揚げの卵とじ

材料（1人分）

- ・小町麩 20個（約10g）
- ・油揚げ 1/2枚（10g）
- ・玉ねぎ 1/4個（50g）
- ・めんつゆ 50ml（ストレートの場合）
- ・卵 1個（50g）

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにする。麩は水で戻す。油揚げは一口大に切る。
- ② 小鍋で①をめんつゆで軽く煮て、卵でとじる。



栄養価（1人分）	
エネルギー	230kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	14.6g
炭水化物	16.3g
食塩相当量	0.4g



栄養価（1人分）	
エネルギー	184kcal
たんぱく質	12.9g
脂質	8.9g
炭水化物	14.5g
食塩相当量	1.9g

切干大根

☆切干大根のサラダ

材料（1人分）

- ・切干大根 1/3袋（約10g）
- ・きゅうり 1/3本（30g）
- ・人参 中1/2本（50g）
- ・すりごま（白） 小さじ1/3（1g）
- ・ごま油 小さじ2/3（3g）
- ・ポン酢 小さじ1（6g）



栄養価（1人分）	
エネルギー	81kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	3.4g
炭水化物	13.1g
食塩相当量	0.6g

作り方

- ① 切干大根は水でもどしてから、2cmの長さに切り茹でる。
- ② きゅうり、人参は千切りにし、人参は茹でる。
- ③ ごま油、ポン酢、すりごまを混ぜ、水気を切った①、②を和える。

☆切干大根の和え物

材料（1人分）

- ・切干大根 1袋（約30g）
- ・塩昆布 大さじ1（4g）
- ・ツナ缶（油漬け） 1缶（70g）
- ・マヨネーズ 大さじ1（12g）



栄養価（1人分）	
エネルギー	374kcal
たんぱく質	17.0g
脂質	26.2g
炭水化物	22.5g
食塩相当量	1.7g

作り方

- ① 切干大根は水でもどしてから、2cmの長さに切り茹でる。
- ② ①と他の材料を和える。

ツナ缶

☆ツナと塩昆布ご飯

材料（おにぎり6個分）※おにぎり1個約120g

- ・ツナ缶（油漬け） 小1缶（70g）
- ・米 2カップ（300g）
- ・塩昆布 20g
- ・いりごま 少々



栄養価（おにぎり1個分）	
エネルギー	208kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	2.9g
炭水化物	39.0g
食塩相当量	0.7g

作り方

- ① 米を洗い、分量の水にひたし、しばらく置く。
- ② ツナ缶と塩昆布を加えて炊く。
- ③ 炊き上がったご飯にごまを混ぜる。

☆キャロットラペのツナ和え

材料（2人分）

- ・人参 中1本（100g）
- ・レーズン 10g
- ・塩・こしょう 小さじ1/2弱（2g）
- ・オリーブオイル 大さじ1（12g）
- ・酢（レモン汁もOK!） 小さじ1（5g）
- ・ツナ缶（油漬け） 小1缶（70g）
- ・マヨネーズ 少々



栄養価（1人分）	
エネルギー	190kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	14.8g
炭水化物	8.8g
食塩相当量	1.4g

作り方

- ① 人参をピーラーで薄く長く切り、レンジで温める。
- ② ①とレーズン、塩、こしょう、オリーブオイル、酢（又はレモン）を和えておく。
- ③ 食べる直前にツナ缶、マヨネーズを和える。

☆豆腐とツナのグラタン

材料（1人分）

- ・絹豆腐 小1丁（150g）
- ・玉ねぎ 小1/2個（75g）
- ・ツナ缶（油漬け） 小1缶（70g）
- ・コーン 10g
- ・ピザ用チーズ 20g



栄養価（1人分）	
エネルギー	382kcal
たんぱく質	26.7g
脂質	27.5g
炭水化物	11.5g
食塩相当量	1.3g

作り方

- ① 豆腐を水切りする（レンジで温める等）。
- ② 玉ねぎは薄くスライスする。
- ③ グラタン皿（深くない耐熱皿）にスライス玉ねぎ、豆腐、ツナ缶、コーン、ピザ用チーズの順に乗せ、オーブントースターで焼く。

鮭中骨缶

☆鮭とキャベツのレンジ蒸し

材料（1人分）

- ・鮭中骨缶 中1缶（70g）
- ・キャベツ 80g
- ・ポン酢 お好み量（約10g）



栄養価（1人分）	
エネルギー	132kcal
たんぱく質	16.2g
脂質	6.1g
炭水化物	5.4g
食塩相当量	1.2g

作り方

- ① キャベツを一口大に切る
- ② 耐熱皿に鮭缶とキャベツを交互に重ね、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600w）で5分程度加熱する。
※食べるときにポン酢をかける。

☆鮭缶のちらし寿司

材料（2人分）

- ・鮭中骨缶 中1缶（150g）
- ・ご飯 280g
- ・冷凍いんげん 40g
- ・寿司酢 小さじ2（10g）
- ・いりごま 10g



栄養価（1人分）	
エネルギー	339kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	6.9g
炭水化物	53.5g
食塩相当量	0.7g

お好みで紅しょうが、大葉をトッピングしてもおいしいです。

作り方

- ① 冷凍いんげんを電子レンジで解凍し、小さく切る。
- ② ご飯に、水を切った鮭缶、①、ごまを加え、切るように混ぜ合わせる。
- ③ 寿司酢を加えて、よく混ぜる。
（寿司酢の代わりに、焼き肉のタレでも美味しいです！）

鯖缶

☆サバのトマトソース煮

材料（2人分）

- ・サバ缶 小1缶（190g）
- ・ミートソース缶 1/2缶（150g）
- ・冷凍野菜（きのこ類も） 100g



栄養価（1人分）	
エネルギー	270kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	13.0g
炭水化物	16.0g
食塩相当量	2.0g

作り方

- ① 材料を小鍋で煮る。又は電子レンジで温める。
※パスタにかけても美味しいです。

☆サバじゃが

材料（2人分）

- ・サバのみそ煮缶 小1缶（190g）
- ・じゃがいも 2個（約200g）
- ・玉ねぎ 小1個
- ・人参 中1/2本
- ・長ねぎ 大さじ1
- ・酒 大さじ2
- ・しょう油 小さじ1



栄養価（1人分）	
エネルギー	320kcal
たんぱく質	19g
脂質	13.4g
炭水化物	34g
食塩相当量	1.6g

- ・みりん 大さじ1
- ・水 100cc

作り方

- ① じゃがいも、人参を乱切りに、玉ねぎはくし切りにする。
長ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋に①とサバ缶、調味料を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。

トマト缶

☆チキンのトマトカレー煮

材料（2人分）

- ・鶏もも肉（又はサラダチキン） 1枚（約120g）
- ・玉ねぎ 1/2個（100g）
- ・油 小さじ1
- ・水 100ml
- ・トマト缶 1/2缶（200g）
- ・カレールー（カレー粉でもOK）少々



栄養価（1人分）	
エネルギー	181kcal
たんぱく質	11.6g
脂質	11.0g
炭水化物	8.8g
食塩相当量	0.4g

作り方

- ① 鶏肉を一口大に切る。玉ねぎをくし形に切る。
- ② 鍋で玉ねぎと鶏肉を炒め、水、トマト缶を加えて煮る。
- ③ 最後に隠し味程度にカレールーを加え煮込んで出来上がり。

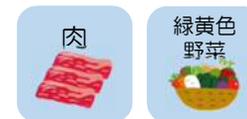
冷凍食品

冷凍かぼちゃ

☆かぼちゃのそぼろ煮

材料（1人分）

- ・冷凍かぼちゃ 60g
- ・鶏ひき肉 30g
- ・しょうゆ 小さじ2/3（4g）
- ・砂糖 小さじ2/3（2g）
- ・片栗粉 小さじ1/3（1g）
- ・水 25ml



栄養価（1人分）	
エネルギー	111kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	3.4g
炭水化物	12.9g
食塩相当量	0.6g

作り方

- ① 耐熱容器にしょうゆ・砂糖・片栗粉・水を入れてよく混ぜる。
- ② ①に鶏ひき肉を入れて混ぜ、3~4cm角にカットしたかぼちゃを上に乗せ、詰め、軽くラップをしてレンジで7分加熱。
- ③ レンジから出したらよく混ぜる。

☆かぼちゃのミルク煮

材料（1人分）

- ・冷凍かぼちゃ 60g
- ・生クリーム（又は牛乳） 30ml



栄養価（1人分）	
エネルギー	151kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	11.4g
炭水化物	9.5g
食塩相当量	0.0g

作り方

- ① 小さめの耐熱皿でかぼちゃを電子レンジで温め、生クリーム（又は牛乳）を入れ、グリル又はトースターで焼く。

☆かぼちゃのマヨサラダ

材料（1人分）

- ・冷凍かぼちゃ 60g
- ・玉ねぎ 30g
- ・レーズン 6g
- ・マヨネーズ 大さじ1/2（7g）
- ・はちみつ 小さじ1/2（4g）



栄養価（1人分）	
エネルギー	136kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	5.6g
炭水化物	21.9g
食塩相当量	0.1g

作り方

- ① 玉ねぎをスライス又はみじん切りにする。
- ② 電子レンジで加熱した冷凍かぼちゃをフォークでつぶして熱いうちに
①の玉ねぎを入れ、レーズンを加えてマヨネーズとはちみつで味を整える。

☆かぼちゃの簡単スープ

材料（1人分）

- ・冷凍かぼちゃ 100g
- ・牛乳（または豆乳） 100ml
- ・無糖ヨーグルト 大さじ1



栄養価（1人分）	
エネルギー	144kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	4.6g
炭水化物	24.0g
食塩相当量	0.1g

作り方

- ① 冷凍かぼちゃを耐熱容器に入れ、電子レンジで解凍する。
- ② 熱いうちにスプーンでつぶす。
- ③ ②に2回に分けて牛乳を加え、電子レンジで温め、取り出してよく混ぜる。
- ④ 無糖ヨーグルトを加えて、出来上がり。

冷凍フライドポテト

☆フライドポテトの肉じゃが

材料（2人分）

- ・冷凍フライドポテト 100g
- ・豚又は牛薄切り肉 100g
- ・玉ねぎ 1/2個（100g）
- ・人参 1/2本（50g）
- ・しょうゆ 大さじ1弱（15g）
- ・みりん 大さじ2/3（12g）
- ・砂糖 大さじ2/3（6g）
- ・水 60ml



栄養価（1人分）	
エネルギー	256kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	10.0g
炭水化物	28.5g
食塩相当量	1.2g

A { すき焼きのたれでもOK

作り方

- ① 玉ねぎはくし切り、人参を乱切りにする。
- ② 鍋にAを煮立て、凍ったままのフライドポテトを加える。
- ③ 肉と①を②に入れ、汁気がなくなるまで煮る。

☆ポテトのミートソースチーズ焼き

材料（2人分）

- ・冷凍フライドポテト 100g
- ・ミートソース缶 1/2缶（約150g）
- ・ピザ用チーズ 大さじ2（20g）



栄養価（1人分）	
エネルギー	218kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	11.4g
炭水化物	22.2g
食塩相当量	1.4g

作り方

- ① 冷凍フライドポテトを袋の表示どおりに加熱する。
- ② 耐熱容器に①を敷き、ミートソースを入れ、上からピザ用チーズをのせる。
- ③ オーブンまたはオーブントースターでチーズに焼き目がつくまで焼く。

冷凍から揚げ、冷凍カツ

☆から揚げ（カツ）の卵とじ

材料（1人分）

- ・冷凍の鶏のから揚げ（カツ） 60g
- ・卵 1個（50g）
- ・玉ねぎ 1/4個（50g）
- ・めんつゆ（ストレートの場合） 30ml
- ・水 30ml
- ・三つ葉 お好みで



栄養価（1人分）	
エネルギー	285kcal
たんぱく質	18.9g
脂質	15.0g
炭水化物	18.0g
食塩相当量	2.7g

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② 冷凍の鶏のから揚げ（カツ）を電子レンジで加熱してから玉ねぎと一緒にめんつゆで軽く煮る。卵でとじ三つ葉をトッピングする。

☆から揚げ（カツ）のおろし煮

材料（1人分）

- ・冷凍の鶏のから揚げ（カツ） 60g
- ・大根 100g
- ・めんつゆ（ストレートの場合） 30ml



栄養価（1人分）	
エネルギー	212kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	10.3g
炭水化物	15.7g
食塩相当量	2.5g

作り方

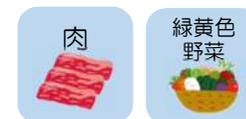
- ① 大根をすりおろす
- ② ①と電子レンジで加熱した冷凍の鶏のから揚げ（カツ）、めんつゆを火にかけ、ひと煮立ちしてできあがり。

冷凍ぎょうざ

☆餃子と野菜のスープ

材料（1人分）

- ・冷凍ぎょうざ 5個（約90g）
 - ・キャベツ 30g
 - ・しめじ 20g
 - ・ニラ 10g
 - ・鶏がらスープの素 小さじ1（2g）
 - ・水 150ml
 - ・しょう油 小さじ1（3g）、
 - ・酢 小さじ1（5g）
 - ・塩コショウ 少々（0.2g）、ラー油 数滴
- 野菜炒め用の
カット野菜利用も可



栄養価（1人分）	
エネルギー	201kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	15.7g
炭水化物	22.1g
食塩相当量	2.4g

作り方

- ① 水、鶏がらスープの素、食材を鍋に入れて煮る。
- ② 食べる直前に調味料で味を整える。

冷凍うどん

☆冷凍うどんアレンジ

カット野菜やちくわ、サラダチキン、魚缶等を使って、焼うどん、煮込みうどん、なべ焼きうどん、ちゃんこうどん、キムチうどんにアレンジを♪



冷凍グラタン（ドリア）

☆冷凍グラタン（ドリア）アレンジ

冷凍ほうれん草、冷凍きのこを加えると野菜が摂れる



調理済み品の活用

惣菜 ひじきの煮物

☆ひじきサラダ

材料（1人分）

- ・ひじきの煮物 1人分（約60g）
- ・マヨネーズ 小さじ1（4g）
- ・冷凍コーン 10g



栄養価（1人分）	
エネルギー	81kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	5.1g
炭水化物	5.5g
食塩相当量	0.9g

作り方

- ① 冷凍コーンを袋の表示どおりに解凍する。
- ② ひじきの煮物、①、マヨネーズを混ぜ合わせる。

☆ひじき入り卵焼き

材料（1人分）

- ・ひじきの煮物 1人分（約60g）
- ・卵 1個（50g）
- ・油 小さじ2（6g）



栄養価（1人分）	
エネルギー	169kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	12.6g
炭水化物	5.8g
食塩相当量	1.0g

作り方

- ① 卵を割りほぐし、ひじきの煮物と混ぜ合わせる。
- ② 小さめのフライパンに油を熱し、①の1/2量を流し、固まりかけたら手前にまとめ、空いたところへ油を塗り、残りの卵液を流し、全体をまとめ中まで熱が通るまで焼く。

惣菜 三色ナムル

☆白和え風

材料（1人分）

- ・三色ナムル 1人分（約100g）
- ・木綿豆腐 1/2丁（約100g）
- ・すりごま 3g
- ・砂糖 小さじ1（3g）



栄養価（1人分）	
エネルギー	251kcal
たんぱく質	12.6g
脂質	19.1g
炭水化物	11.7g
食塩相当量	0.9g

作り方

- ① 木綿豆腐は水切りをする。
- ② ①をすりつぶし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 汁気をきったナムルを加えて和える。

☆ビビンバ

材料（1人分）

- ・三色ナムル 1人分（約100g）
- ・白ご飯 140g
- ・卵 1個（50g）
- ・油 小さじ1（3g）



栄養価（1人分）	
エネルギー	386kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	12.1g
炭水化物	54.1g
食塩相当量	1.5g

作り方

- ① フライパンで目玉焼きを焼く。
- ② ご飯を盛りつけ、ナムル、目玉焼きを乗せてできあがり。

※炒り卵にして、チャーハンにしても良い！

惣菜 卵の花

☆やわらか肉団子

材料（2人分）

- ・鶏ひき肉 140g
- ・絹ごし豆腐 小1パック（150g）
- ・卵の花 80g
- ・マヨネーズ 小さじ2（8g）



栄養価（1人分）	
エネルギー	222kcal
たんぱく質	15.5g
脂質	14.4g
炭水化物	6.1g
食塩相当量	0.6g

作り方

- ① 全ての材料をポリ袋に入れ、よく揉みこみ混ぜる。
- ② ポリ袋の角を切り、耐熱皿に絞り出す。
- ③ ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で5分ほど加熱する。
火の通り具合を見て、加熱時間を調整する。

サラダチキン

☆チキンスープ

材料（1人分）

- ・カップスープの素（ポタージュ） 1袋（粉末約17g）
- ・サラダチキン 30g
- ・ミックスベジタブル 20g
- ・牛乳 150ml



栄養価（1人分）	
エネルギー	214kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	8.7g
炭水化物	22.5g
食塩相当量	1.6g

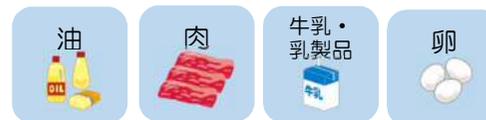
作り方

- ① 耐熱容器にカップスープの素、牛乳を入れよくかき混ぜ、その中にミックスベジタブル、さいたサラダチキンを入れ、電子レンジ（600W）で1分程度加熱する。
- ② 電子レンジから取り出し、もう一度かき混ぜる。

☆サラダチキンのピカタ

材料（2人分）

- ・サラダチキン 1パック（約120g）
- ・薄力粉 大さじ1（9g）
- ・卵 1個（50g）
- ・粉チーズ 5g
- ・油 大さじ1（12g）



栄養価（1人分）	
エネルギー	189kcal
たんぱく質	19.2g
脂質	10.5g
炭水化物	5.1g
食塩相当量	0.9g

作り方

- ① サラダチキンを厚さ1cmに切り、薄力粉を全体的にまぶす。
- ② Aをよく混ぜる。
- ③ ①を②に浸す。
- ④ 油を熱し、③をきつね色になるまで両面を焼く。

ポテトサラダ

☆油揚げコロック風

材料（2個分）

- ・油揚げ 1枚（20g）
- ・ポテトサラダ 油揚げに入る量（約100g）



栄養価（1個分）	
エネルギー	117kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	9.6g
炭水化物	5.5g
食塩相当量	0.6g

作り方

- ① まな板の上に油揚げを置いて、菜箸を転がして油揚げに空洞を作って開きやすくする。
- ② 半分に切り、丁寧に開いてポテトサラダを詰める。
- ③ 楊枝やパスタを用いて口を閉じる。
- ④ トースターを用いてこんがり焼いたらできあがり。

☆ポテトオムレツ

材料（1人分）

- ・ポテトサラダ 60g
- ・卵 1個（50g）
- ・ピザ用チーズ 1掴み（約10g）
- ・油 大さじ1/2（6g）



栄養価（1人分）
エネルギー 242kcal
たんぱく質 10.4g
脂質 20.5g
炭水化物 6.9g
食塩相当量 1.2g

作り方

- ① ボールに卵を割り入れ、ポテトサラダ、ピザチーズを入れ、フライパンで焼く。

☆ポテトオムレツ

材料

- ・ポテトサラダ お好みの量（約60g）
- ・食パン 1枚（60g）
- ・スライスチーズ 1枚（20g）
- ・マヨネーズ 大さじ1（9g）



栄養価（1人分）
エネルギー 306kcal
たんぱく質 11.7g
脂質 15.5g
炭水化物 34.8g
食塩相当量 2.0g

作り方

- ① 食パンにマヨネーズを塗り、ポテトサラダを乗せ、チーズを乗せて焼く。

※お好みでブラックペッパー等のスパイスでアクセントを付けても美味しいです。

☆知っ得コラム☆

硬い食材が切りづらくなった…

⇒かぼちゃなど硬いものは、ラップにくるみ、電子レンジで加熱すると柔らかくなり、切りやすくなります。

牛乳は買って帰るのが重たくて、大変…

⇒スキムミルク（脱脂粉乳）を活用しましょう。
牛乳200ccと同じ濃さのスキムミルク液をつくるには、スキムミルク大さじ3（22g）を200mlの水またはお湯に溶かす。

スキムミルクは熱湯で溶かすと風味が変わるので注意！

いろいろな物をちょっとずつ食べるのって大変…

⇒無理なく食べられる範囲で、「ちょい足し」食材を活用しましょう。

- （ちょい足し食材例）
- ・温泉卵 ⇒ サラダやどんぶりにのせる
 - ・かまぼこ・ちくわ・かにかま ⇒ 炒め物に追加
 - ・しらす・納豆・かつお節 ⇒ お浸しに加える
 - ・めかぶ・もずく ⇒ 和え物に使う
 - ・なめ茸 ⇒ 青菜にかける
 - ・チーズ ⇒ 野菜やウインナーをチーズと焼く
 - ・麩 ⇒ 汁物や煮物に加える
 - ・カットわかめ ⇒ 汁物や煮物に加える