

令和6年4月10日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修



4月

フレイル予防の食事 ～コツコツ貯筋メニュー～



【4月のメニュー】

- ①お豆腐パン
- ②スペイン風オムレツ
- ③チリコンカン
- ④ブロッコリーとキャベツのミルクみそスープ
- ⑤春巻きデザート

エネルギー	876 Kcal
たんぱく質	39.3 g
脂質	38.7 g
食物繊維	17.5 g
食塩相当量	3.8 g

1 お豆腐パン

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
ホットケーキミックス	60g	230g	340g	460g
絹豆腐	40g	150g	225g	300g
サラダ油	小さじ1	小さじ4	大さじ2	大さじ2と3分の2

<作り方>

- ① ボールに豆腐とホットケーキミックスを入れてよく混ぜる
- ② 人数分に分けて丸める
- ③ サラダ油をフライパンに引き、②を軽くつぶして両面を10分間焼く(蓋をして)

2 スペイン風オムレツ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
卵	2個	8個	12個	16個
たまねぎ	8分の1個	2分の1個	3分の2個	1個
じゃがいも	小1個	小4個	小6個	小8個
小松菜	2分の1株	2株	3株	4株
サラダ油	小さじ1	小さじ4	大さじ2	大さじ2と3分の2
塩	小さじ8分の1	小さじ2分の1	小さじ4分の3	小さじ1
こしょう		適量		
乾燥パセリ		適量		

<作り方>

- ① たまねぎはスライスする
- ② じゃがいもは皮をむいて1mm幅のちょう切りにする
- ③ 小松菜は3cm幅に切る
- ④ 卵をボールに割りほぐし、塩とこしょうを加える
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎを炒める
- ⑥ たまねぎがしんなりしたら、じゃがいもと小松菜の茎を加える
- ⑦ 小松菜の葉を加えて炒める
- ⑧ ⑦に④の卵を流し入れて蓋をし、蒸し焼きにする
- ⑨ 火が通ったら、器に出し乾燥パセリを振りかけて人数分に切り分ける

3 チリコンカン

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
大豆の水煮	25g	100g	150g	200g
鶏ひき肉	30g	120g	180g	240g
たまねぎ	4分の1個	1個	1と2分の1個	2個
トマト缶詰	4分の1缶	1缶	1と2分の1缶	2缶
鷹の爪輪切り		適量		
サラダ油	小さじ1	小さじ4	大さじ2	大さじ2と3分の2
塩	ひとつまみ	小さじ4分の1	小さじ3分の1弱	小さじ2分の1
こしょう		適量		
ケチャップ	小さじ4分の1	小さじ1	小さじ1と2分の1	小さじ2
カレー粉	小さじ4分の1	小さじ1	小さじ1と2分の1	小さじ2

<作り方>

- ① たまねぎはみじん切りにする
- ② フライパンに油を熱し、鷹の爪を加える
- ③ たまねぎを炒めしんなりしたらひき肉を加える
- ④ ひき肉に火が通ったら、トマト缶を加える
- ⑤ カレー粉、ケチャップを加えて、塩こしょうで味を調える

4ブロッコリーとキャベツのミルクみそスープ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
ブロッコリー	3～4房	2分の1株	3分の1房	1株
キャベツ	大きい葉1枚	200g	300g	400g
水	150ml	600ml	900ml	1200ml
顆粒コンソメ	小さじ2分の1	小さじ2	大さじ1	大さじ1と3分の2
みそ	大さじ4分の1	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2
牛乳	50ml	200ml	300ml	400ml

<作り方>

- ① キャベツは1cm幅に切る
- ② ブロッコリーは小房に分けて、ラップして600wで2分加熱する
- ③ 鍋に水、顆粒コンソメを入れて煮立たせキャベツを入れる
- ④ キャベツに火が通ったらブロッコリーを入れる
- ⑤ 煮立ったら火を止めて溶いておいたみそを加える
- ⑥ 牛乳を加えて、弱火で熱して沸騰直前で火を止める

5春巻きデザート

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
春巻きの皮	1枚	4枚	6枚	8枚
こしあん	大さじ2分の1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
バナナ	4分の1本	1本	1と2分の1本	2本
小麦粉		小さじ1		
水		小さじ1～2		
サラダ油		適量		

<作り方>

- ① バナナは斜め薄切りにする
- ② 春巻きの皮の中央にこしあんを薄くのばす
- ③ ②の上にバナナをのせて包む
- ④ 水溶き小麦粉でつなぎ目を接着させる
- ⑤ フライパンにサラダ油を1cm程はって揚げ焼きにする

今日の諸注意

卵を割った後は必ず手を洗いましょう。
卵は別の器に割って血液など混ざってないか確認してから使ってください。

春巻きとパンは食べる直前に調理しましょう。

食改リーダー研修通信 令和6年4月号 川口市保健所健康増進課作成

新年度もよろしくお願いいたします。

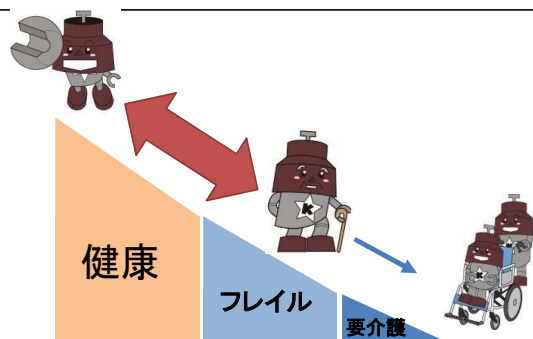
リーダー研修、おとなの食育講座の担当は健康増進課の畠山・榎原(電話番号:048-256-1135 音声ガイダンスで2番を選択)です。

離乳食、幼児食、こどもの食育講座の担当は地域保健センターの小峰(電話番号:048-256-1120)です。

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
お豆腐パン	263	6.5	7.6	42.2	1.4	0.6	189	86	0.7	5	0.10	0.06	0
スペイン風オムレツ	218	13.7	14.3	6.5	5.3	1.1	498	95	2.5	275	0.14	0.42	26
チリコンカン	157	9.9	9.6	6.9	3.9	0.6	459	47	1.4	59	0.11	0.09	14
ミルクみそスープ	67	6.1	1.7	6.3	5.0	1.2	502	91	1.2	68	0.16	0.23	126
デザート春巻き	171	3.1	5.5	26.4	1.9	0.3	114	9	0.3	1	0.02	0.02	4
計	876	39.3	38.7	88.3	17.5	3.8	1762	328	6.1	408	0.53	0.82	170

フレイルとは？

年をとって体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態です。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。



「肉や魚もしっかりと！」
栄養

フレイル予防の
三原則

「いろいろな活動
に参加しよう！」
社会参加

「筋力運動を
積極的に！」
運動

フレイル予防の食事のポイント

お豆腐パン



スペイン風オムレツ



チリコンカン



ミルクみそスープ



デザート春巻き

