

# 食改さんのお手軽健康レシピ

## ～主菜編～

あなたの食事は大丈夫？チェックしてみよう！

- 食事をとることが面倒だ。
- 野菜中心で、肉や魚はあまり食べない。
- 毎日、同じようなものばかり食べている。
- 主菜のある食事は1日1食以下である。
- お腹が空かないので、1日3食は食べない。

☑がいたら要注意！

低栄養にならないように  
バランスの良い食事を  
心がけましょう！



### 低栄養から始まるフレイルサイクル

「低栄養」とは慢性的な栄養不足のことで、食事摂取量が少ないことなどが原因となります。低栄養状態が続くことによって筋肉が落ちると、体をスムーズに動かせなくなります。体が動かしにくいと、動くことがおっくうになり、運動量が減ります。そして、食欲がわかず、ますます食事摂取量が少なくなり、低栄養が加速するという悪循環（フレイルサイクル）に陥ります。

また、食欲や食事摂取量が低下する原因としては、噛みにくい、噛めないなどの口腔機能の低下もあげられます。

※フレイル…身体的、精神的、社会的に虚弱な状態。



### 1日3回 主菜のある食事を

主菜とは、たんぱく質を多く含む、肉や魚、卵、大豆製品を使ったメインのおかずのことです。1つの種類に偏らず肉、魚、卵、大豆製品をバランスよく選択することで低栄養予防、さらに生活習慣病予防につながります。

次ページより主菜のレシピを紹介します！！

## 肉 鶏ささみの梅春巻き

エネルギー  
218kcal

たんぱく質  
12.9g

食塩  
相当量  
1.5g

### 材料(2人分)

- ささ身・・・2本
- 梅干(種除く)・・・6g
- しそ・・・4枚
- 春巻きの皮・・・2枚



- A
- 薄力粉・・・小さじ 1/4
  - 水・・・適量
  - 揚げ油・・・適量

### 【つけあわせ】

- キャベツ・・・80g
- いんげん・・・40g

### 【ドレッシング】

- トマト・・・20g
- 酢・・・小さじ 2・1/2
- 砂糖・・・小さじ 1・1/3
- 油・・・小さじ 2
- 塩・・・小さじ 1/5
- こしょう・・・少々

### ※食改さんから一言※

春巻きは焦げやすいので、注意しながら中までしっかり火を通しましょう。



### 作り方

- 1 ささ身は筋をとる。梅干は包丁でたたいておく。
- 2 春巻きの皮の角にしそを敷き、その上にささ身を置く。ささ身に梅肉をぬって春巻きの要領で包み、巻き終わりにAをつけて巻く。
- 3 熱した油で2をカラリと揚げる。
- 4 キャベツはせん切りに、いんげんは筋をとり、茹でる。
- 5 トマトは湯むきして粗みじんに切り、Bと合わせる。
- 6 春巻きは斜め2つに切り、盛り付ける。キャベツ、いんげんを添えて5をかける。

エネルギー  
179kcal

たんぱく質  
12.6g

食塩  
相当量  
0.9g

## 魚 きびなごの蒲焼風



### 材料(2人分)

- きびなご・・・120g
- かたくり粉・・・大さじ 2 弱
- 揚げ油・・・適量

- A
- 濃口しょうゆ・・・小さじ 1・1/2
  - 砂糖・・・小さじ 1・1/3
  - みりん・・・小さじ 1・1/3

- 白ごま・・・小さじ 2

### 【つけあわせ】

- レタス・・・40g
- トマト・・・40g
- 深ねぎ・・・10g
- しそ・・・2枚



### 作り方

- 1 Aの調味液を合わせておく。
- 2 きびなごにかたくり粉をまぶし、油でカラリと揚げ、熱いうちに1をからめ白ごまをふる。
- 3 レタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトはくし形に切る。しそはせん切り、深ねぎは白髪ねぎにする。
- 4 器に2のきびなごを盛り付け、3のレタスとトマトを添える。しそと白髪ねぎをきびなごに飾る。

### ※食改さんから一言※

きびなごが熱いうちに調味液にからめましょう。



# 豆腐ハンバーグきのこあんかけ

エネルギー  
248kcal

たんぱく質  
15.9g

食塩  
相当量  
1.3g



## 材料 (2人分)

- 木綿豆腐 . . . . . 100g
- たまねぎ . . . . . 100g
- にんじん . . . . . 40g
- 合挽きミンチ . . . . . 100g
- 塩 . . . . . 0.6g
- こしょう . . . . . 少々
- パン粉、薄力粉 . . . . . 各 3g
- 油 . . . . . 小さじ 1・1/2
- しめじ . . . . . 60g
- えのき、生しいたけ . . . 各 40g
- 小松菜 . . . . . 40g
- だし汁 . . . . . 40 cc
- 濃口しょうゆ . . . . . 小さじ 2
- かたくり粉 . . . . . 小さじ 1・1/3



## 作り方

- 1 木綿豆腐は、水切りする。
- 2 たまねぎとにんじんは、みじん切りにして電子レンジ (500W) で約 2 分加熱し、冷ましておく。
- 3 ボールに合挽きミンチ、塩、こしょうを入れ、粘り気が出るまでよく混ぜ、さらに 1 と 2、パン粉を加え混ぜる。
- 4 3 を 1 人当たり 2 個の小判形にまとめ、薄力粉を軽くふる。
- 5 フライパンに油を熱し、4 の両面をきつね色に焼く。
- 6 しめじ、えのきはほぐし、生しいたけは食べやすく切る。小松菜は 3 cm の長さに切る。
- 7 鍋にだし汁と 6 を入れて軽く炒り煮する。濃口しょうゆを加え、かたくり粉を同量の水で溶き、とろみをつける。
- 8 5 を皿に盛り、7 をかける。



# 卵の袋煮

エネルギー  
156kcal

たんぱく質  
10.7g

食塩  
相当量  
0.9g



## 材料 (2人分)

- 油揚げ (長方形) . . . . . 1 枚
  - かんぴょう . . . . . 3g
  - 塩 . . . . . 少々
  - にんじん . . . . . 40g
  - だいこん . . . . . 50g
  - 小松菜 . . . . . 40g
  - 卵 . . . . . 2 個
- A
- 酒 . . . . . 小さじ 1 強
  - 砂糖 . . . . . 小さじ 1 強
  - 濃口しょうゆ . . . . . 小さじ 1・2/3
  - 水 . . . . . 140 cc



## 作り方

- 1 油揚げはめん棒で上から転がしながら押さえ、熱湯で 1 ~ 2 分茹でてから水にとり、軽く絞る。
- 2 油揚げを半分につけて、袋状に開いておく。
- 3 かんぴょうは水洗いし、塩でもみ、茹でる。
- 4 にんじんは厚めの短冊切りにし、固めに茹でる。だいこんは厚さ 1 cm ぐらいの半月切りにし、小松菜は 4 ~ 5 cm の長さに切っておく。
- 5 油揚げに卵を割り入れ、口をかんぴょうで結ぶ。
- 6 鍋に A と 5 を入れて、中火で煮含める。
- 7 6 ににんじん、だいこん、小松菜の順に入れ、火を通す。

# 魚 さば缶のみぞれ蒸し

エネルギー  
128kcal

たんぱく質  
11.2g

食塩  
相当量  
1.3g

## 材料 (2人分)

さば水煮缶・・・100g  
だいこん・・・200g  
みつば・・・10g  
しょうが汁・・・小さじ 1/2

A 〔かたくり粉・・・10g  
水・・・小さじ 2〕  
B 〔だし汁・・・150cc  
酒・・・小さじ 2  
塩・・・小さじ 1/5  
薄口しょうゆ・・・小さじ 1/3〕



## 作り方

- 1 みつばは葉をつみ、軸を 2 cmの長さに切る。
- 2 さば缶は汁気を切り、粗めにほぐす。だいこんは、皮をむいてすりおろし、ザルにとって水気を切る。Aの水溶きかたくり粉を準備しておく。
- 3 耐熱容器にさばを入れ、おろしだいこんをのせてラップをする。電子レンジ (500w) で 50 秒加熱する。
- 4 鍋に B を入れ中火にかけ、沸騰したらみつばの軸と A を加えて火を止める。
- 5 3 に 4 をかけ、みつばの葉を上を飾りしょうが汁をかける。

# 豆 まめ豆キッシュ

エネルギー  
144kcal

たんぱく質  
12.5g

食塩  
相当量  
0.5g

## 材料 (2人分)

ゆで大豆・・・60g  
枝豆 (冷凍)・・・40g  
赤ピーマン・・・10g  
たまねぎ・・・10g  
卵・・・1 個

A 〔牛乳・・・大さじ 1  
スキムミルク・・・大さじ 2  
顆粒コンソメ・・・小さじ 1/2  
こしょう・・・少々〕



## 作り方

- 1 赤ピーマン、たまねぎはみじん切りにする。
- 2 ボールに卵を割りほぐし、Aを加えてよくかき混ぜる。
- 3 2に1と豆類を入れて混ぜ合わせる。
- 4 耐熱皿に薄く油を塗り (分量外)、3を入れる。
- 5 200℃に予熱したオーブンで 10～15 分焼く。

### \*食改さんから一言\*

オーブンによって、焼き時間が異なる可能性があります。様子を見ながら焼きましょう。

◆「食改さん」って?◆ 食改さん (食生活改善推進員) は、自分たちの住んでいる地域を中心に、市民の食生活改善と健康増進のために、対話や調理実習などのボランティア活動をしています。皆さんも一緒に活動してみませんか?

詳しくは、お近くの保健センターにお問い合わせください。



鹿児島市 食生活改善推進員

検索

レシピは鹿児島市ホームページにも掲載しています。