

美味しい！

簡単！

ロコモ予防レシピ集

転ぶ前に気づいてロコモ！



本レシピ集の見方

レシピの難易度を表示

- ★☆☆☆☆ : 易しい、調理工程が少ない
★★★☆☆ : ふつう
★★★★★ : やや難しい、調理工程がやや多い

レシピに使用されている食品群をカラーで表示

詳細は本ページ下部を参照してください。

★★★☆☆

主菜

鮭と野菜の みそマヨホイル焼き



材料 (1人分)

- ・ 生鮭・・・1切れ
- ・ 玉ねぎ・・・1/4個
- ・ しめじ・・・1/3株
- ・ 人参・・・2cm分くらい
- ・ ブロccoli・・・1房
- ・ 味噌・・・小さじ1
- ・ マヨネーズ・・・小さじ2

作り方

- ① 鮭の切り身に料理酒(分量外)を振りかけておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。人参は細切りにする。
- ③ ブロccoliは食べやすい大きさに切り、電子レンジで加熱しておく。
- ④ アルミホイルを大きめに広げ(30cmくらい)、玉ねぎを敷く。その上に鮭をのせ、みそとマヨネーズを鮭に塗る。切った野菜(ブロccoli以外)をのせ、ホイルでしっかり包む。
- ⑤ オーブントースターで15～20分焼く。
魚焼きグリルやフライパン(焦げないように注意)でも代用可能(電子レンジは使用しないこと)。
- ⑥ 鮭や野菜に火が通ったことを確認し、仕上げに③のブロccoliを飾る。

(レシピ提供者からのコメント)

野菜を多めにしていますが、ホイルで蒸し焼きにされるとかさが減るのでたっぷり食べられますよ
好きな魚や肉、野菜を入れアレンジしてお楽しみください。

栄養成分表示 (1人分)
エネルギー: 206kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 10.1g
炭水化物: 11.8g 食塩相当量: 1.1g

レシピ提供者のコメントを表示

レシピのおすすめのポイントや共通で表示している栄養分量5項目以外の栄養素の量等について記載しています。

1人分の栄養量を表示

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目を表示しています。

毎日食べたい10食品群です。
毎日の食事で7種類以上食べることが、バランスよく食べる目安になります。



魚
(さ)



油
(あ)



肉
(に)



牛乳・
乳製品
(ぎ)



緑黄色
野菜
(や)



海藻
(か)



芋
(い)



卵
(た)



大豆製品
(だ)



果物
(く)

ページ	【主食】	難易度									
1	ツナチーズトースト	★	●	●		●					
	納豆トースト	★		●		●				●	
2	焼きたまごはん	★		●	●				●	●	
	さば味噌缶とトマトのどんぶり	★	●	●			●	●			
3	鮭缶でまぜごはん	★★	●				●				
	彩りそばろ丼	★★		●	●		●		●		
4	ひじきチャーハン	★★		●	●		●	●			
	和風口コモコきのこライスバーガー	★★★	●	●	●	●	●		●		

ページ	【主菜】	難易度									
5	オクラ納豆	★					●				●
	さば缶とジャガイモの旨煮	★	●					●			
6	鶏肉のマーマレード焼き	★		●	●		●				●
	チキンのマヨポンドレ	★★		●	●		●				
7	ささみ梅じそチーズフライ	★★		●	●		●		●		
	豚肉と舞茸のしょうが炒め	★★		●	●		●				
8	鮭と野菜のみそマヨオイル焼き	★★	●	●			●				
	たらの南蛮風炒め	★★	●	●			●				
9	鯖のチーズ焼き	★★	●			●	●				
	アジの和風トマトあんかけ	★★★	●	●			●			●	

ページ	【副菜】	難易度									
10	「じゃこふりかけ」のつけ冷奴	★	●				●			●	
11	冷凍オクラのもずく酢和え	★					●	●			
	菜花の海苔和え	★	●				●	●			
12	切り干し大根とひじきのかみかみサラダ	★	●	●			●	●			
	かぼちゃと枝豆のサラダ	★		●		●	●				
13	さつまいものシチュー	★★		●	●	●	●		●		
14	納豆和え	★★	●				●	●		●	
	青菜のナッツ和え	★★					●				
15	ピーマンと筍のじゃこ炒め	★★	●	●			●				
	大豆のトマト煮	★★		●	●		●			●	
16	大豆入り揚げかぼちゃのそばろの炒め煮	★★		●	●		●			●	
	りんごサラダ	★★		●		●					●
17	ミルク茶碗蒸し	★★★	●		●	●	●		●		

ページ	【副菜】（汁物）	難易度									
17	クリームチーズ入りみそ汁	★				●	●			●	
18	野菜もとれる卵入りみそ汁	★★					●		●	●	
	かぼちゃとお豆のカレーミルクスープ	★★			●	●	●			●	
19	大豆のコンソメスープ	★★		●	●		●			●	
	牛乳とんじる	★★		●	●	●	●		●		
20	夏野菜のトマトスープ	★★		●	●		●			●	

ページ	【おやつ】	難易度									
21	バナナきなこヨーグルト	★				●				●	●
	とうもろこしチーズ蒸しパン	★★		●		●			●		
22	ずんだもち	★★				●	●				



主食

ツナチーズトースト



材料（1人分）

- 食パン（6枚切り）・・・1枚
- 有塩バター・・・5g
- ピザ用チーズ・・・1枚
- 玉ねぎ・・・20g
- ツナ缶・・・1/2缶
- マヨネーズ・・・大さじ1
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：429kcal たんぱく質：15.3g 脂質：26.9g
炭水化物：30.9g 食塩相当量：2.0g

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、5分ぐらい水にさらし、キッチンペーパーで水を拭き取る。
- ② ツナ缶、マヨネーズ、塩こしょうを少々と①をボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ③ 食パンにバターをぬり、②とピザ用チーズをのせ、トースターで焼き色がつくまで焼く。

（レシピ提供者からのコメント）

簡単に作れるメニューです。
ツナの上にピーマンをスライスしてのせても美味しいです。また、しらすを加えることでカルシウムアップに繋がります。



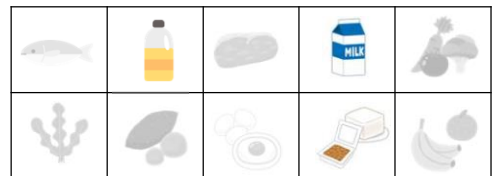
主食

納豆トースト



材料（1人分）

- 食パン（6枚切り）・・・1枚
- 納豆・・・1パック
- 付属のたれ
- 付属のからし
- オリーブオイル・・・小さじ1
- スライスチーズ・・・1枚
- ケチャップ・・・少々



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：343kcal たんぱく質：17.3g 脂質：16.4g
炭水化物：36.5g 食塩相当量：1.8g

作り方

- ① 納豆をいつものように、付属のたれとからしを入れて混ぜる。
- ② 食パンにオリーブオイルを塗り、①をのせる。
※ オリーブオイルは、バターやマヨネーズで代用したり、何も塗らなくても大丈夫です。
- ③ 四隅をケチャップで飾る。
- ④ スライスチーズをのせ、トースターで3～5分焼く。

（レシピ提供者からのコメント）

納豆を1パック使用しているので、手軽にたんぱく質をとることができます。簡単なメニューで、火も使わないので、時間のない時の朝ごはんにおすすめです。



主食

焼きたまごはん



材料（2人分）

- ・ ご飯・・・茶わん1杯分（200g）
- ・ 卵・・・2個
- ・ ひきわり納豆・・・小1パック
- ・ ハム・・・2枚
- ・ せん切りキャベツ（市販）・・・1/2袋
- ・ 油・・・大さじ1/2
- ・ 納豆のたれ（小袋）・・・1袋
- ・ 食塩・・・小さじ1/4



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：285kcal たんぱく質：19.3g 脂質：15.0g
炭水化物：45.0g 食塩相当量：1.2g

作り方

- ① 卵はよく溶きほぐしておく。
ハムは半分に切ってからせん切りにする。
- ② ①の卵の中に、ごはん、納豆、ハム、せん切りキャベツ、納豆のたれ、食塩を加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱して②を1/4量ずつ流し入れ、表面が固まってきたら裏返す。
- ④ 両面がこんがりおいしそうに焼けたらできあがり。

（レシピ提供者からのコメント）

たんぱく質が摂りやすく、残りご飯で簡単にできる
主食メニューです。
納豆をチーズに変えてもおいしくいただけます。



主食

さば味噌缶と トマトのどんぶり



材料（1人分）

- ・ さば味噌煮缶・・・1缶
- ・ トマト・・・100g
- ・ 万能ネギ・・・10g
- ・ 刻みのり・・・適宜
- ・ ゴマ油・・・3g
- ・ ご飯・・・180g



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：625kcal たんぱく質：30g 脂質：24g
炭水化物：74g 食塩相当量：1.7g

作り方

- ① トマト・・・ザク切り
ネギ・・・小口切り
さば缶・・・ほぐしておく
- ② どんぶりにご飯、さば味噌煮缶、トマト、ネギの順で
のせて いき、ゴマ油を回し入れ、最後に刻みのりを
散らす。

（レシピ提供者からのコメント）

さば味噌煮缶は、骨まで食べられるのでカルシウ
ムの補給になります。

カルシウム：339mg（1人分）



主食

鮭缶でまぜごはん



材料（2人分）

- ・ ご飯・・・300g（2膳分）
- ・ 鮭水煮（缶詰）・・・1缶（90g）
- ・ しめじ・・・1/2株
- ・ しいたけ・・・2個
- ・ 人参・・・10g
- ・ 小ネギ・・・1本
- ・ 酒・・・大さじ1
- ・ 醤油・・・小さじ1
- ・ 塩・・・少々



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：326kcal たんぱく質：14.8g 脂質：4.5g
炭水化物：58.8g 食塩相当量：0.9g

作り方

- ① しめじは小さくほぐし、しいたけは薄切りにする。人参は細切りにする。
- ② フライパンに①を入れて酒を加えてしんなりするまで炒める。
- ③ 鮭缶を汁ごと加え、水分がなくなる程度まで炒める。
- ④ 醤油を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ボウルにご飯を入れ、④を加えて混ぜ合わせ、塩で味をととのえて器に盛りつける。
- ⑥ 最後に小口切りにした小ネギを散らす。

（レシピ提供者からのコメント）

骨を丸ごと食べられる鮭缶は、たんぱく質はもちろん、骨を作る成分であるカルシウムやビタミンDが豊富で、骨を丈夫にするのにおすすめの食材です。

ビタミンD：3.7μg カルシウム：93mg（1人分）



主食

彩りそぼろ丼



材料（2人分）

- ・ ご飯・・・400g（食べられる量）
- ・ サラダ油・・・4g
- ・ 卵・・・2個
- ・ 鶏ひき肉・・・100g
- ・ 人参・・・40g
- ・ だしの素・・・2g
- ・ 濃口醤油・・・7g
- ・ 酒・・・7g
- ・ 三温糖（上白糖でも可）・・・4g
- ・ しょうが・・・2g
- ・ むき枝豆（冷凍）・・・15～20粒程度



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：517kcal たんぱく質：21.2g 脂質：14.1g
炭水化物：79.6g 食塩相当量：1.2g

作り方

- ① 人参をみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- ② 調味料としょうがを混ぜておく。卵は溶いておく。
- ③ 枝豆を解凍する。
- ④ フライパンに油を熱し、人参を炒める。
- ⑤ ④に鶏ひき肉と調味料を加え、そぼろ状になるまで加熱する。
- ⑥ ⑤に溶き卵を加えて混ぜながらよく加熱する。
- ⑦ 丼ぶりにご飯をよそい、⑥をのせ、解凍した枝豆を飾る。

（レシピ提供者からのコメント）

1日に必要なビタミンDの約20%を1品で摂取できます。

※ 骨粗しょう症の予防と治療ガイドラインにおける推奨摂取量である10μgとして算出

ビタミンD：2.0μg（1人分）



主食

ひじきチャーハン



材料 (2人分)

- ・ ご飯・・・400g
- ・ 干しひじき・・・10g
- ・ 合びき肉・・・80g
- ・ 人参・・・40g
- ・ ピーマン・・・40g
- ・ サラダ油・・・10g
- ・ 塩・・・1.5g
- ・ 醤油・・・10g
- ・ こしょう・・・少々
- ・ かつお節・・・2g



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー: 475kcal たんぱく質: 13.9g 脂質: 13.5g
炭水化物: 80.4g 食塩相当量: 1.7g

作り方

- ① ひじきは水で戻し、熱湯で3～4分ゆでる。
- ② 人参、ピーマンを千切りにする。
- ③ フライパンで油を熱し、ひき肉を炒め、色が変わったら①と②を加えさらに炒める。
- ④ ご飯をいれ、塩、醤油、こしょうで味付けをし、最後にかつお節を加えて混ぜる。
- ⑤ 皿に盛り付ける。

(レシピ提供者からのコメント)

- ・ 1日に必要なビタミンKの約18%を1品で摂取できます。^{*注1}
- ・ 1日に必要なカリウムの約32.5%を1品で摂取できます。^{*注2}

*注1: 骨粗しょう症の予防と治療ガイドラインにおける推奨摂取量である250μgとして算出

*注2: 日本人の食事摂取基準(2020年版)における高齢者(65～74歳)より算出

ビタミンK: 45μg カリウム: 62mg (1人分)



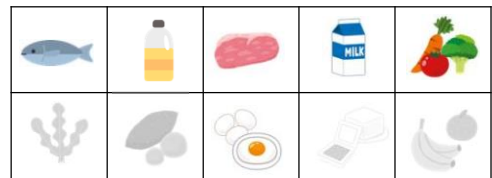
主食

和風ロコモコきのこライスバーガー



材料 (1人分)

- ・ 雑穀ご飯・・・150g
- ・ 小麦粉・・・5g
- ・ ごま油・・・10ml
- ・ 大葉・・・2枚(1g)
- ・ 卵・・・1個(60g)
- ・ ひき肉・・・50g
- ・ 塩こしょう・・・少々
- ・ はんぺん・・・50g
- ・ 舞茸・・・50g
- ・ 小麦粉・・・5g
- ・ 肉汁・・・適量
- ・ バター・・・5g
- ・ 小麦粉・・・3g
- ・ 赤ワイン・・・10ml
- ・ ウスターソース・・・5g
- ・ ケチャップ・・・5g
- ・ アボカド・・・100g
- ・ ミニトマト・・・30g
- ・ キャベツ・・・150g
- ・ マヨネーズ・・・5g



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー: 753kcal たんぱく質: 25g 脂質: 39.7g
炭水化物: 73.7g 食塩相当量: 1.5g

作り方

- ① ライスバーガーを作る。ラップを使いご飯を丸く平たく成形し、うすく小麦粉をまぶしごま油で焼く。大葉をのせる。
- ② 目玉焼きを作る。水少々入れフタをし半熟に仕上げる。
- ③ ハンバーグを作る。ジッパー付きの袋の中でAをねばり気であるまでこねたら、みじん切りにしたBを加えさらに混ぜ小判型に成形する。
- ④ フライパンに③を入れ、焼き目がついたら弱火にし、水を少量加えフタをして蒸し焼きにする。ハンバーグが焼けたら取り出しておく。
- ⑤ グレイビーソースを作る。肉汁の残ったフライパンにCを入れて煮詰める。
- ⑥ 付け合わせ。アボカドはスプーンでくりぬき、トマトは半分、キャベツは千切りにする。
- ⑦ ワンプレートに盛り付け、マヨネーズを添える。

(レシピ提供者からのコメント)

はんぺんと、きのこの中ではビタミンD含量の多い舞茸をみじん切りにしひき肉と合わせました。主食・主菜・副菜をワンプレートで完結させ洗う手間を減らしました。

ビタミンD: 4.6μg (1人分)



主菜

オクラ納豆



栄養成分表示(1人分)

エネルギー:115kcal たんぱく質:9.0g 脂質:5.0g
炭水化物:10.0g 食塩相当量:0.6g



材料(1人分)

- ・ オクラ(冷凍もOK)・・・40～50g
- ・ 納豆・・・1パック

作り方

- ① オクラ(解凍済み)と納豆のたれを先に混ぜる。
※主菜にする場合はもう少し味付けをプラス
- ② ①と納豆を混ぜる。

(レシピ提供者からのコメント)

主菜にも副菜にもおすすめ!
朝のたんぱく質不足に+1品
不足しがちな食物繊維もとれます。

食物繊維:5.5g(1人分)



主菜

さば缶と ジャガイモの旨煮



栄養成分表示(1人分)

エネルギー:241kcal たんぱく質:22.5g 脂質:10.8g
炭水化物:16.4g 食塩相当量:1.0g

材料(1人分)

- ・ さばの水煮(缶詰)・・・100g
- ・ ジャガイモ・・・1/2個(約80g)
- ・ おろししょうが・・・5g
- ・ ポン酢しょうゆ・・・小さじ1/2(2.5ml)

作り方

- ① ジャガイモ皮をむき、水洗いする。
- ② 1cmくらいの厚さにいちよう切り(芋が小さいときは半月切りにする。
- ③ 耐熱容器等、電子レンジで加熱のできる器に
じゃがいもをできるだけ平らに入れ、ラップをして
電子レンジ600wで2～3分加熱する。
- ④ ③に他の材料を全て加えて混ぜ合わせる。

※ さばの水煮缶は汁ごと使用します。

※ 温かいのが好みの場合は、電子レンジで好みの
温かさに温めてください。

(レシピ提供者からのコメント)

さばの水煮缶は、たんぱく質、カルシウム、鉄、
マグネシウム、ビタミンDなど、筋肉や骨を作る栄養が豊富
に含まれています。
また、じゃがいもに含まれるビタミンCなど、様々な栄養素を
手軽にとることができます。

カルシウム:270mg 鉄:2.1mg

マグネシウム:49mg ビタミンD:11μg(1人分)





主菜

鶏肉の マーマレード焼き



材料（4人分）

- 鶏もも肉・・・320g
- マーマレード・・・大さじ2
- 醤油・・・大さじ1
- サラダ油・・・小さじ2
- レタス・・・4枚
- トマト・・・1個



栄養成分表示（1人分）
 エネルギー：215kcal たんぱく質：14.1g 脂質：13.4g
 炭水化物：7.9g 食塩相当量：0.8g

作り方

- ① 鶏肉を一口大に切る。
- ② ボウルにマーマレード・醤油を混ぜ合わせ、①の鶏肉を15分ほど漬け込む。
- ③ フライパンに油を熱し、②の鶏肉を焼く。
（180℃のオーブンで20分焼いてもOK）
- ④ 皿に③を盛り、レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトは、くし形に切り添える。

（レシピ提供者からのコメント）

冷蔵庫に余りがちな、マーマレードを使って照り焼き風に。
 甘辛の味付けで食べやすく美味しくいただけます。



主菜

チキンの マヨポンダレ



材料（4人分）

- 鶏もも肉・・・2枚
 - 酒・・・小さじ2
 - 塩・こしょう・・・少々
 - 片栗粉・・・大さじ6
 - サラダ油・・・大さじ1
 - レタス・・・200g
 - パセリ・・・少々
 - トマト・・・1/4個（80g）
- A
- ポン酢・・・大さじ2
 - ごま油・・・大さじ1
 - 塩・こしょう・・・少々
 - 白いりごま・・・少々
 - マヨネーズ・・・適量
 - 万能ネギ・・・適量（刻んだもの小さじ1）



栄養成分表示（1人分）
 エネルギー：406kcal たんぱく質：21.7g 脂質：29.0g
 炭水化物：16.2g 食塩相当量：1.1g

作り方

- ① 鶏もも肉は筋と余分な皮の部分を切り落とし、肉の筋に沿って切り目を入れ開く。筋に沿って半分に切り、1人1/2枚になるようにする。
- ② 肉に下味（酒・塩・こしょう）をつけ、片栗粉をまぶし、サラダ油をフライパンにしき、皮目を下にして、中火で蓋をして焼く。
- ③ 4分焼き、裏返して3分焼き火を通す。
- ④ フライパンから肉を取り出し、食べやすく切る。
- ⑤ 器に肉・レタス・トマト・パセリを盛り、マヨネーズをかけ、万能ネギを振る。Aを混ぜ合わせ、器に入れ添え、食べる時にかけていただく。

（レシピ提供者からのコメント）

食べやすい鶏肉を使った簡単メニューです。
 まずは食べて筋肉量をキープ！



主菜

ささみ梅じそ チーズフライ



材料（1人分）

- ・ ささみ（大）（観音開き）・・・80g
- ・ 大葉・・・1枚 ・ ねり梅・・・5g
- ・ プロセスチーズ・・・15g
- ・ 小麦粉・・・10g
- ・ 卵・・・10g
- ・ パン粉・・・10g
- ・ 揚げ油・・・適量
- ・ キャベツ・・・40g
- ・ トマト・・・25g（1/8切）



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：324kcal たんぱく質：26.8g 脂質：16.5g
炭水化物：20.2g 食塩相当量：1.1g

作り方

- ① ささみの観音開きの上に、大葉・ねり梅・プロセスチーズ（拍子切り）をのせてはさむ。
- ② ①に塩・こしょう（分量外）をし、小麦粉・卵・パン粉をつける。
- ③ 160℃～170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ④ ななめに切り口を切り、皿に盛り、キャベツとトマトを添える。

（レシピ提供者からのコメント）

大葉とねり梅を入れて揚げ物もソースなしでも食べられます。

相性のいいチーズを入れてカルシウムUP!

カルシウム：（1人分）131mg



主菜

豚肉と舞茸の しょうが炒め



材料（2人分）

- ・ 豚肉・・・160g
- ・ 玉ねぎ・・・1/4個
- ・ 小松菜・・・1株
- ・ 舞茸・・・1株
- ・ サラダ油・・・大さじ1（12g）
- ・ だし醤油・・・大さじ1（18g）
（牡蠣しょうゆがおすすめ）
- ・ チューブしょうが・・・大さじ1（15g）



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：260kcal たんぱく質：17.1g 脂質：18.1g
炭水化物：10.0g 食塩相当量：1.3g

作り方

- ① 玉ねぎは少し細め（3mm程度）にスライスする。
- ② 小松菜は根元を取り除いて、3～4cmの長さに切る。
- ③ 舞茸は軽く水洗いして、根元を切る。
- ④ フライパンに油を入れ、火をかけ、玉ねぎを中火で炒める。（IHなら強火でOK）
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしたら、小松菜を加え、舞茸は手でちぎりながらフライパンに入れ、中火で炒める。
- ⑥ 全体のかさが少なくなってきたら豚肉を入れ、中火で炒める。
- ⑦ 豚肉の赤味がなくなってきたところで、チューブしょうがとだし醤油を加える。
- ⑧ 豚肉に火が通ったら完成。

（レシピ提供者からのコメント）

舞茸にはビタミンDが豊富に含まれていて、お肉と一緒に炒めると柔らかく仕上がるので美味しさもUP!
ビタミンCやカルシウム・鉄分も含まれる小松菜も添えて最強の一品に!

ビタミンD：（1人分）3.1μg



主菜

鮭と野菜の みそマヨオイル焼き



材料（1人分）

- ・ 生鮭・・・1切れ
- ・ 玉ねぎ・・・1/4個
- ・ しめじ・・・1/3株
- ・ 人参・・・2cm分くらい
- ・ ブロッコリー・・・1房
- ・ 味噌・・・小さじ1
- ・ マヨネーズ・・・小さじ2



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：206kcal たんぱく質：21.1g 脂質：10.1g
炭水化物：11.8g 食塩相当量：1.1g

作り方

- ① 鮭の切り身に料理酒（分量外）を振りかけておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきをとり、ほぐしておく。人参は細切りにする。
- ③ ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、電子レンジで加熱しておく。
- ④ アルミホイルを大きめに広げ（30cmくらい）、玉ねぎを敷く。その上に鮭をのせ、みそとマヨネーズを鮭に塗る。切った野菜（ブロッコリー以外）をのせ、ホイルでしっかり包む。
- ⑤ オーブントースターで15～20分焼く。
魚焼きグリルやフライパン（焦げないように注意）でも代用可能（電子レンジは使用しないこと）。
- ⑥ 鮭や野菜に火が通ったことを確認し、仕上げに③のブロッコリーを飾る。

（レシピ提供者からのコメント）

野菜を多めに入れていますが、ホイルで蒸し焼きにされるとかさが減るのでたっぷり食べられますよ
好きな魚や肉、野菜を入れアレンジしてお楽しみください。



主菜

たらめの南蛮風炒め



材料（2人分）

- ・ たら・・・2切れ
- ・ 醤油・・・小さじ2
- ・ 酒・・・小さじ2
- ・ 片栗粉・・・小さじ2
- ・ れんこん・・・40g
（中くらい1.5cmくらい）
- ・ 赤パプリカ・・・1/4個
- ・ 黄パプリカ・・・1/4個
- ・ サラダ油・・・大さじ1
- ・ 小ネギ・・・少々

【調味料】

- めんつゆ・・・小さじ1
- 酢・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- 水・・・小さじ1
- しょうが汁・・・小さじ1/2



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：170kcal たんぱく質：15.4g 脂質：6.3g
炭水化物：12.0g 食塩相当量：1.4g

作り方

- ① たらは1切れを4～5等分にし、醤油と酒で下味をつけ15分おく。汁気をふきとり、片栗粉をまぶす。
- ② れんこんは0.5cmくらいのやや薄切り、パプリカは1cmくらいに切る。
- ③ 調味料を合わせておく。
- ④ フライパンに油を入れ、れんこんとパプリカを炒めて取り出す。
- ⑤ 油が少なかったら足して、①のたらを焼き色がつくまで焼く（くずれやすいのでやさしくひっくり返す）。
- ⑥ そこに、炒めた野菜を加える。
- ⑦ 合わせておいた調味料を加え、とろみがつくまで煮詰めたら完成。

（レシピ提供者からのコメント）

たらと野菜と一緒に食べられます。お好きな白身魚で作ることもできるので、試してみてください。



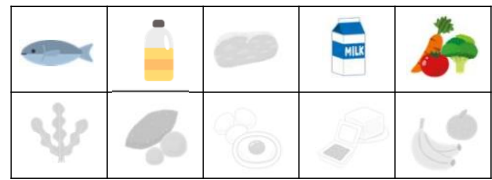
主菜

鯖のチーズ焼き



材料（1人分）

- さば・・・40g
- 濃口醤油・・・2g
- カレー粉・・・0.2g
- 赤パプリカ（乱切り）・・・20g
- ピーマン（乱切り）・・・8g
- しめじ（小房に分ける）・・・20g
- 塩・・・少々
- カレー粉・・・0.25g
- シュレッドチーズ（とろけるチーズ）・・・20g
- 粉チーズ・・・4g



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：189kcal たんぱく質：16.2g 脂質：14g
炭水化物：3.7g 食塩相当量：1.1g

作り方

- ① さばに醤油、カレー粉をつける。
- ② カップにさば、パプリカ、ピーマン、しめじを入れ、塩少々、カレー粉、シュレッドチーズ、粉チーズをかける。
- ③ 180℃のオーブンで13～15分焼く。
（機種により温度、時間は変更してください。）

（レシピ提供者からのコメント）

さばの臭みをしょうゆ、カレー粉で消し、美味しいチーズでカルシウムが摂れるメニューです。パプリカ、ピーマンが苦手な子どももとろけるチーズで食べやすくなります。

カルシウム：200mg（1人分）



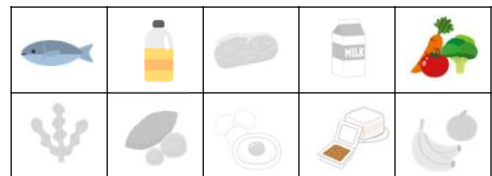
主菜

アジの和風 トマトあんかけ



材料（1人分）

- アジ・・・60g
- 濃口醤油（アジの下味用）・・・0.8g
- みりん（アジの下味用）・・・0.5g
- 片栗粉・・・適量
- 揚げ油・・・適量
- だし汁・・・36g
- 濃口醤油・・・2.3g
- トマト・・・15g
- みりん・・・3g
- 長ネギ・・・3g
- 片栗粉・・・2g
- 大豆水煮・・・5g
- 水・・・4g



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：150kcal たんぱく質：13.1g 脂質：6.8g
炭水化物：28.4g 食塩相当量：0.7g

作り方

- アジは一口大、トマトはさいの目、長ネギは小口に切る。
- ① アジに濃口醤油、みりんの下味をつけ、片栗粉をまぶし油で揚げる。
 - ② だし汁にトマト、長ネギ、きざんだ大豆を加え、濃口醤油、みりんを加えて煮る。
 - ③ 片栗粉を水で溶き、②に加え、とろみをつける。
 - ④ 揚げたアジの上に③をかける。

（レシピ提供者からのコメント）

魚とトマトが苦手な子供でも食べられる苦手克服メニューです。トマトで彩りを良くしています。あんかけにきざんだ大豆を入れることで、ツブツブとした食感が楽しめます。たら等の魚で代用していただくこともできます。



副菜

「じゃこふりかけ」 のっけ冷奴



材料（ふりかけは約10人分）

- ・ ちりめんじゃこ・・・40g
- ・ かつお節・・・14g
- ・ いりごま・・・20g
- ・ 塩昆布・・・20g

【調味料】

- ・ 醤油・・・小さじ1/2
- ・ みりん・・・大さじ1
- ・ 砂糖・・・大さじ1と1/2
- ・ 酢・・・大さじ1
- ・ 酒・・・大さじ1/2

- ・ 木綿豆腐（1人分）・・・1/3丁（約100g）

作り方

- ① かつお節といりごまは、乾煎りしておく。
（時間がないときは省略してもOK）
- ② 調味料と塩昆布を小鍋に入れ、弱火で煮立たせる。
- ③ ちりめんじゃこを入れて、汁気が無くなるまで煮詰める。
- ④ ③の中に、①を混ぜ合わせて「じゃこふりかけ」が完成。
- ⑤ 冷やした木綿豆腐の上に、「じゃこふりかけ」を盛り付けて出来上がり。

※ 水分が少なく焦げやすいので、火加減に注意してください。（小さい鍋がおすすめ）

※ 木綿豆腐を使うことで、絹ごし豆腐より多く、たんぱく質やカルシウムを摂取できます。

※ 「じゃこふりかけ」は少量では作りにくいので、約10人分作ります。余った分は密封容器に入れ冷蔵庫で保管し、約1週間を目安に食べきってください。
（ご飯にかけてもおいしいです）

（レシピ提供者からのコメント）

カルシウムは、骨を強くします。
ビタミンDはカルシウムの吸収率を高めます。
骨折しない健康な骨づくりを、強力にサポート！

カルシウム：145mg、ビタミンD：2.5μg（1人分）



カルシウムとれていますか？

カルシウムは骨や歯の重要な構成成分です。
いろいろな食品からカルシウムを積極的にとりましょう。

1日にとるカルシウムの目標量

成人：650～800mg 成長期の子ども：700～1000mg

☆ カルシウムを多く含む食品 ☆

- 牛乳 1杯（200g）・・・ 220mg
- ヨーグルト 1パック（100g）・・・ 120mg
- 小松菜 1/4束（70g）・・・ 119mg
- 菜の花 1/4束（50g）・・・ 80mg
- しらす干し・微乾燥 40g・・・ 112mg
- 木綿豆腐 1/2丁（150g）・・・ 180mg
- 納豆 1パック（50g）・・・ 45mg





副菜

冷凍オクラの もずく酢和え



材料（1人分）

- ・ 冷凍きざみオクラ …… 30g
- ・ もずく酢（三杯酢） …… 70g



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：13kcal たんぱく質：0.6g 脂質：0.1g
炭水化物：3.2g 食塩相当量：0.7g

作り方

- ① 市販のもずく酢に冷凍きざみオクラを入れ混ぜる

※ きざみでない冷凍オクラの場合は、刻むか
1/2に切れば同様に使用できます。

※ 生のオクラをゆでて入れたり、キュウリを入れても
おいしいです。

（レシピ提供者からのコメント）

低エネルギーでビタミンやミネラル、食物繊維を
とることができます。

食物繊維：1.4g、ビタミンK：24μg、
カルシウム：32mg、マグネシウム：20mg（1人分）



副菜

菜花の海苔和え



材料（2人分）

- ・ 菜の花（冷凍可） …… 3茎（120g程度）
- ・ かにかまちらし …… 20g
（カニカマの場合は2本）
- ・ 刻みのり（味付け海苔可）
…… ひとつまみ 程度
- ・ 濃口醤油 …… 小さじ1（6g）
- ・ みりん風調味料 …… 小さじ1/2（3g）
- ・ 食塩 ※塩茹で用 …… （適量）



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：31kcal たんぱく質：3.7g 脂質：0.2g
炭水化物：52g 食塩相当量：0.6g

作り方

- ① 菜の花を洗い、食べやすい長さに切り、葉（つぼみ）の
部分と茎の部分に分ける。

- ② 鍋でお湯を沸かして塩を入れたら、茎の部分を先に
入れ、その後に葉の部分を入れて茹でる。

※ 電子レンジで加熱する場合

耐熱容器に菜の花をいれ、全体的に塩をまぶし、
ラップをして加熱する。（600w・1分程度）

- ① ザルにあげたら冷水で冷まし、手で軽くしぼる。

- ② ボウルに菜の花、かにかまちらし、刻みのりをいれ、
調味料を加えて和えたら出来上がり。

※ 味付けは、上記のレシピ以外にもめんつゆ、
辛子しょうゆなど、色々な味付けで楽しめます。

（レシピ提供者からのコメント）

菜の花に含まれるビタミンCの量は、野菜の中でも
上位に入ります！
ビタミンCには、ストレスから体を守り、免疫力を
高めてくれる効果があります。



副菜

切り干し大根とひじきの かみかみサラダ



材料（2人分）

- ・ 切り干し大根 乾・・・20g
- ・ ひじき 乾・・・3g
- ・ 人参・・・15g
- ★ マヨネーズ・・・大さじ1
- ★ めんつゆ3倍濃縮・・・小さじ2
- ★ 酢・・・小さじ1
- ・ かつおぶし・・・1/2パック
- ・ すりごま・・・小さじ1
- ・ 塩・・・少々



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：89kcal たんぱく質：2.4g 脂質：5.3g
炭水化物：10.4g 食塩相当量：1.1g

作り方

- ① 切り干し大根、ひじきはそれぞれさっと洗って水で戻す。切り干し大根は2cmくらいの長さに切り、人参は千切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、①をそれぞれさっとゆで、ざるにあけて冷ます。冷めたら水気をぎゅっとしぼる。
- ③ ボウルに★を混ぜ合わせ、②を加えて和える。
- ④ かつおぶし、すりごま、塩を加えてよく混ぜ合わせ、器に盛りつける。

（レシピ提供者からのコメント）

子どもでも食べやすい味付けです。
切り干し大根はカルシウムや食物繊維を多く含み、糖質が少ないので血糖の上昇を緩やかにしてくれます。

食物繊維：3.2g（1人分）



副菜

かぼちゃと 枝豆のサラダ



材料（4人分）

- ・ かぼちゃ・・・1/6個
- ・ 枝豆（さやつき）※冷凍可・・・80g
- ・ プロセスチーズ・・・60g
- ★ マヨネーズ・・・大さじ2
- ★ プレーンヨーグルト・・・大さじ2
- ★ カレー粉・・・小さじ1/2
- ★ こしょう・・・少々



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：138kcal たんぱく質：5.9g 脂質：9.4g
炭水化物：10.5g 食塩相当量：0.6g

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切る。蒸気の上だった蒸し器で10分ほど蒸し、粗熱を取る。
（電子レンジで加熱してもよい）
- ② 枝豆は茹でて、さやから出しておく。
チーズは角切りにする。
- ③ ボウルに★の調味料を入れてよく混ぜ、①②を加えて和える。

（レシピ提供者からのコメント）

かぼちゃと枝豆とチーズの食感の違いを楽しめ、ヨーグルトマヨドレでさっぱりといただけます。
チーズとヨーグルトでカルシウムUP！

カルシウム：119mg（1人分）



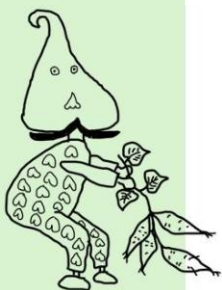
副菜

さつまいものシチュー



材料（4人分）

- ・ さつまいも・・・中1本
- ・ 玉ねぎ・・・1/2個
- ・ 白菜・・・100g
- ・ 人参・・・1/2本
- ・ ブロッコリー・・・1/2株
- ・ ブロックベーコン・・・50g
- ・ 油・・・大さじ1
- ・ 小麦粉・・・大さじ2
- ・ 牛乳・・・300ml
- ・ 水・・・200ml
- ・ 固形コンソメ・・・2個
- ・ 食塩、こしょう・・・少々



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：196kcal たんぱく質：8.1g 脂質：9.1g
炭水化物：27.1g 食塩相当量：1.4g

作り方

- ① さつまいも、野菜類はよく洗い、食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは茹でておく。ベーコンは1cm角に切る。
- ② 鍋に油を熱して①（ブロッコリー以外）を入れ、玉ねぎが透明になるまで炒める。
- ③ いったん火を止め、小麦粉を振り入れて全体を混ぜ合わせる。
- ④ 全体に小麦粉がなじんだら、牛乳、水を入れて軽くかき混ぜる。コンソメも入れて再び火にかける。
- ⑤ 火を弱めて、野菜がやわらかくなってとろみがつくまで煮込む。
- ⑥ 仕上げに茹でたブロッコリーを加え、塩、こしょうで調味する。

※ コンソメと野菜の旨味でおいしくいただけます。
塩は、味をみて必要なら足しましょう。

（レシピ提供者からのコメント）

5大栄養素を簡単にバランス良く摂取できます。
ルウを使わず、季節ごとの身近な食材ですすぐ作れる
ほっこりメニューです。
食材を小さめに切ればさらに時短に！

5大栄養素って？

以下の5つの栄養素をいいます！

主食・主菜・副菜をそろえることでこれらの食品をバランス良くとることができます。

多く含まれる食品



炭水化物



脂質



たんぱく質



ミネラル

（鉄、カルシウムなど）



ビタミン

（ビタミンA・B1・Cなど）

エネルギー源
になる

体の組織を
つくる

（骨や筋肉、血液など）

体の機能を
調整する



副菜

納豆和え



材料 (4人分)

- ・ ひきわり納豆 …… 60g (1.5パック)
- ・ ちりめんじゃこ …… 5g (大さじ1)
- ・ かつおぶし …… 2.5g (1パック)
- ・ 炒りごま …… 3g (小さじ1)
- ・ もみのり (又は刻みのり) …… 6g (大さじ1)
- ・ 千切りたくあん …… 30g
- ・ 人参 …… 20g
- ・ もやし …… 50g (約1カップ)
- ・ 小松菜 …… 30g
- ・ 醤油 …… 6g (小さじ1)



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー: 48kcal たんぱく質: 4.9g 脂質: 2.1g
炭水化物: 3.8g 食塩相当量: 0.51g

作り方

- ① ひきわり納豆に醤油を加え、よく混ぜて冷蔵庫へ入れておく。※ 納豆にタレがついていたらそれでよい。
- ② 人参は千切り、小松菜は2cm程度に切り、もやしとともにゆでる。
- ③ ②を水に取り、よく絞り水気を切る。
- ④ ③の野菜とちりめんじゃこ、かつおぶし、炒りごま、たくあんを入れて、混ぜる。
※ 納豆と同時に入れると、均一に混ぜりにくいので、このひと手間が大切。
- ⑤ ①の納豆を加え、よく混ぜる。
- ⑥ 仕上げにのりを加える。

(レシピ提供者からのコメント)

魚・種実類・野菜・海藻・大豆を使用しています。
特にカルシウムやビタミンD、ビタミンKといった
骨量アップへつながる栄養素を摂ることができます。
歯ごたえもあり、よく噛むことにもつながるごはんが
進む一品です。

カルシウム: 50mg ビタミンK: 161μg (1人分)



副菜

青菜のナッツ和え



材料 (4人分)

- ・ チンゲン菜 …… 60g (外葉2枚程度)
- ・ 小松菜 …… 100g (2茎)
- ・ キャベツ …… 80g (外葉1枚程度)
- ・ 細切りアーモンド …… 2g (小さじ1)
- ・ すりごま …… 2g (小さじ1)

【調味料】

- 醤油 …… 3.2g
- 砂糖 …… 1.6g
- みりん …… 0.4g



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー: 41kcal たんぱく質: 1.8g 脂質: 2.4g
炭水化物: 4.6g 食塩相当量: 0.5g

作り方

- ① キャベツ、小松菜、チンゲン菜は2.3cmの長さにざく切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、キャベツ→小松菜→チンゲン菜の順に加えて茹で、水にとって冷ます。
- ③ ②の野菜の水気をしぼり、アーモンド、すりごま、調味料で和える。

(レシピ提供者からのコメント)

青菜は、骨の材料になるカルシウムや、骨への沈着をサポートするビタミンKが豊富です。マグネシウムの多い種実類と組み合わせることで、骨を形成するパワーが増強されます。カルシウム: 97mg (1人分)



副菜

ピーマンと筍の じゃこ炒め



材料（1人分）

- ・ 筍水煮（千切）・・・ 15g
- ・ ピーマン・・・ 10g
- ・ パプリカ（赤）・・・ 5g
- ・ ちりめんじゃこ・・・ 4g
- ・ 焼きちくわ・・・ 8g
- ・ いりごま・・・ 0.5g
- ・ 醤油・・・ 2.5g
- ・ みりん・・・ 2.7g
- ・ ごま油・・・ 0.4g
- ・ 砂糖・・・ 1g
- ・ 酒・・・ 0.8g



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：52kcal たんぱく質：4.1g 脂質：1.1g
炭水化物：5.9g 食塩相当量：0.7g

作り方

- ① ピーマン、パプリカを千切りにする。
ちくわは、縦に半分に切り、5mm幅に切る。
ちりめんじゃこは、半量のごま油で炒めておく。
- ② フライパンに残りのごま油を入れ、たけのこ、ちくわを炒める。調味料を入れ、さらに炒める。
- ③ ピーマン、パプリカを入れ、火が通って汁が少なくなってきたら、ちりめんじゃことごまを加えて混ぜ合わせる。

（レシピ提供者からのコメント）

小魚と野菜と一緒にとれる、副菜です。
ごはんの上にのせてもおいしく食べられます。

カルシウム：99mg（1人分）



副菜

大豆のトマト煮



材料（2人分）

- ・ 大豆水煮・・・ 70g
- ・ 鶏ひき肉・・・ 20g
- ・ 人参・・・ 30g
- ・ 玉ねぎ・・・ 50g
- ・ サラダ油・・・ 2g
- ・ カットトマト缶（パック）・・・ 80g
- ・ コンソメ・・・ 0.6g
- ・ 塩・・・ 0.8g
- ・ 三温糖（上白糖でも可）・・・ 5g
- ・ ケチャップ・・・ 10g
- ・ こしょう・・・ 少々



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：106kcal たんぱく質：7.0g 脂質：4.7g
炭水化物：12.0g 食塩相当量：0.9g

作り方

- ① 人参と玉ねぎは5mm程度の角切りにする。
- ② フライパンで油を熱し、ひき肉を炒める。
さらに人参と玉ねぎを入れ、炒める。
- ③ ②に大豆、トマト缶（パック）、調味料を入れてさらに煮込む。
（トマト缶ではなく生のトマトを使用する場合は水を少し入れる。）

（レシピ提供者からのコメント）

- ・ 1品で1日に必要なビタミンAの約17%を摂取できます。
- ・ 1品で1日に必要なカリウムの約15%を摂取できます。

※ 日本人の食事摂取基準（2020年版）における
高齢者（65～74歳）から算出

カリウム：300mg、ビタミンA：120μg（1人分）



副菜

大豆入り揚げかぼちゃの そばろの炒め煮



材料 (1人分)

- 西洋かぼちゃ・・・30g
- 菜種油(揚げ油)・・・適量
- 豚赤身ひき肉・・・25g
- 人参・・・15g
- 玉ねぎ・・・20g
- 厚揚げ・・・10g
- 生姜・・・0.6g
- グリーンピース・・・5g
- 大豆水煮・・・7g
- 砂糖・・・3g
- 濃口醤油・・・6g
- 片栗粉・・・2g
- サラダ油・・・1g
- 和風顆粒だし・・・0.5g



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー: 164kcal たんぱく質: 8.3g 脂質: 9.3g
炭水化物: 15.9g 食塩相当量: 1.1g

作り方

- かぼちゃは2cm×3cmに切り素揚げする。
- 人参はいちょう切り、玉ねぎは1/4にしてスライス、厚揚げは1/2にして5mmカットしゆでる。生姜はみじん切りにする。
- ① 油をひいたフライパンで生姜を炒め香りが出たら、豚ひき肉、人参、玉ねぎを炒める。
- ② ①に和風顆粒だし、水40ml、刻んだ大豆を加える。
- ③ 人参が煮えたら、砂糖、醤油を加え、ゆでた厚揚げ、グリーンピースを加える。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、煮立ったら、揚げかぼちゃを加え、さっと混ぜる。

(レシピ提供者からのコメント)

ほくほくのかぼちゃを素揚げしてそばろ餡に絡めます。素揚げすることで、カロテンの吸収も上がり、また、大豆を加えて鉄分を補います。

ビタミンA: 160μg 鉄: 1.1g (1人分)



副菜

りんごサラダ



材料 (4人分)

- りんご・・・1/2個
- 玉ねぎ・・・1/8個
- キャベツ・・・1枚
- キュウリ・・・1/2本
- レーズン・・・約20粒
- ★ プレーンヨーグルト・・・100g
- ★ マヨネーズ・・・大さじ2
- ★ レモン汁・・・小さじ1



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー: 86kcal たんぱく質: 1.5g 脂質: 5.4g
炭水化物: 9.9g 食塩相当量: 0.2g

作り方

- ① りんごは皮付きのままいちょう切りにして塩水につけておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、キャベツは太めの千切り、キュウリは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ③ ボウルに①、②、レーズンを入れ、軽く混ぜ合わせ、器に盛る。
- ④ 別のボウルに★を混ぜ合わせ、③にかける。

(レシピ提供者からのコメント)

りんごの甘さがアクセントに。シャキシャキ食感で野菜の苦手な方にもデザート感覚でいただけます。



副菜

ミルク茶碗蒸し



材料（4人分）

- 卵・・・2個
- 牛乳・・・2カップ
- めんつゆ・・・小さじ2
- 鶏ささみ・・・2本
- えび・・・8個
- 生しいたけ・・・2枚
- かまぼこ・・・4切
- ほうれん草・・・60g



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：154kcal たんぱく質：18.0g 脂質：7.0g
炭水化物：7.3g 食塩相当量：0.8g

作り方

- ① 鶏ささみはすじを取りそぎ切り、しいたけは石づきを取り4等分にする。かまぼこは斜め半分に切り、ほうれん草は茹でて2～3cmの長さに切る。
- ② 鶏ささみ・えびは分量外の塩と酒を少量ふっておく。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を加えて混ぜ、めんつゆを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 器に鶏ささみ・えび・しいたけ・かまぼこを入れて、③の卵液を注ぎ、1個ずつアルミホイルで蓋をする。
- ⑤ 鍋に④を入れ、器の半分がかくれるくらいの水を入れ、強火にし、沸騰したら、弱めの中火にして10分ほど加熱する。
- ⑥ ⑤にほうれん草を添える。

（レシピ提供者からのコメント）

だし汁を牛乳に置き換えることでカルシウムUP！
牛乳のまろやかさとうまみが加わり、調味料の塩分が減らせます。

カルシウム：145mg（1人分）



副菜

クリームチーズ入り みそ汁



材料（2人分）

- 小松菜・・・40g
- 生揚げ・・・60g
- クリームチーズ・・・30g
- 味噌・・・18g
- だしの素（顆粒）・・・2g
- 黒こしょう・・・適量
- 水・・・280ml



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：112kcal たんぱく質：5.9g 脂質：8.9g
炭水化物：3.6g 食塩相当量：1.5g

作り方

- ① 生揚げはお湯をかけて油抜きをしてから、一口大に切る。小松菜は4cm幅に切る。
- ② 鍋に分量の水を入れて煮立たせ、だしの素を入れる。小松菜と生揚げを入れ中火でひと煮立ちさせる。
- ③ 味噌を溶かし入れて火を止め、小さく千切ったクリームチーズを加える。
- ④ お椀によそい、お好みで黒こしょうをふりかける。

（レシピ提供者からのコメント）

小松菜、生揚げ、クリームチーズとカルシウムが豊富に含まれる食品を1品にまとめました。

カルシウム：126mg（1人分）



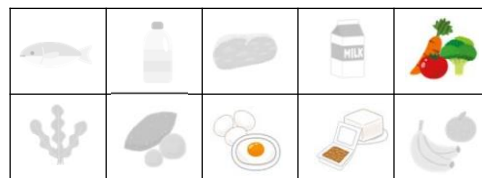
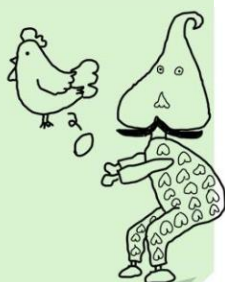
副菜

野菜もとれる 卵入りみそ汁



材料（2人分）

- ・ 卵・・・2個
- ・ 玉ねぎ・・・1/4個
- ・ 人参・・・1/4本
- ・ お湯・・・350ml
- ・ だし入り味噌・・・大さじ1
- ・ ねぎ・・・少々



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：112kcal たんぱく質：7.8g 脂質：5.7g
炭水化物：8.9g 食塩相当量：1.3g

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、人参は短冊切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を入れ5分ほど煮る。
- ③ 卵を入れ、白身が固まったら、だし入り味噌を入れる。
※ 卵を入れてからの吹きこぼれに注意し、火加減は調整が必要。
- ④ お好みでねぎをのせて完成。

※ 入れる材料を1つでも減らしたいと思い、だし入り味噌を使用しましたが、顆粒だしと味噌でもだしをとっても大丈夫です。具材も好きな野菜を入れて切り方や量も変えてください。

（レシピ提供者からのコメント）

汁物でもたんぱく質がとれる1品です。
具材の玉ねぎと人参も煮込んで甘くなっている
ので お子さんでも食べやすくなっています。



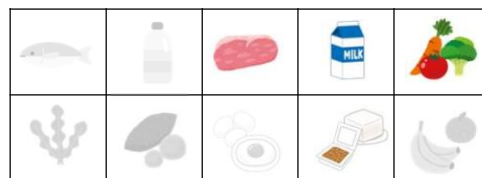
副菜

かぼちゃとお豆の カレーミルクスープ



材料（2人分）

- ・ ベーコン・・・20g
- ・ 玉ねぎ・・・50g
- ・ かぼちゃ（冷凍）・・・100g
- ・ 大豆水煮・・・20g
- ・ コンソメ・・・2g
- ・ 牛乳・・・150ml
- ・ 水・・・150ml
- ・ カレー粉・・・1.5g
- ・ 乾燥パセリ・・・少々



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：133kcal たんぱく質：6.8g 脂質：5.8g
炭水化物：16.9g 食塩相当量：0.8g

作り方

- ① ベーコンは5mm程度の短冊切り、玉ねぎはスライス、冷凍かぼちゃは半解凍し4等分に切る。
- ② 鍋に水を入れ沸騰させ、コンソメを入れる。①と大豆を加え加熱する。
- ③ 火が通ったら、牛乳とカレー粉を加え、沸騰しないくらいまで温める。（焦げないように注意）
- ④ 器に盛り付け、パセリを振りかける。

（レシピ提供者からのコメント）

カルシウムが110mg摂取できます。



副菜

大豆の コンソメスープ



材料（2人分）

- ・ソーセージ・・・40g
- ・大豆水煮・・・60g
- ・人参・・・50g
- ・玉ねぎ・・・50g
- ・有塩バター・・・5g
- ・コンソメ・・・小さじ1/2
- ・塩・・・小さじ1/4
- ・こしょう・・・少々
- ・水・・・400cc



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：155kcal たんぱく質：7.6g 脂質：10.8g
炭水化物：7.7g 食塩相当量：1.6 g

作り方

- ① 人参、玉ねぎは1cm角に切る。
- ② ソーセージは1cm幅に切る。
- ③ 鍋にバターを入れて、中火で熱し、玉ねぎ、人参、ソーセージを入れ、玉ねぎが透きとおるまで炒め、大豆、コンソメ、水を加えて蓋をし、にんにくに火が通るまで4～5分煮る。
- ④ 塩、こしょうを加えて味を調えれば完成。

（レシピ提供者からのコメント）

簡単に作れるメニューです。
スープの材料にキャベツ、ブロッコリー、ピーマン等
を加えると野菜不足を補うことができます。



副菜

牛乳とんじる



材料（1人分）

- ・豚肉（赤身小間）・・・25g
- ・長ネギ・・・10g
- ・ごぼう・・・10g
- ・じゃがいも・・・20g
- ・絹ごし豆腐・・・15g
- ・大豆水煮・・・10g
- ・和風顆粒だし・・・1g
- ・水・・・130ml
- ・味噌・・・9g
- ・こんにゃく・・・10g
- ・人参・・・10g
- ・牛乳・・・50ml
- ・サラダ油・・・1g



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：143kcal たんぱく質：11.3g 脂質：6.7g
炭水化物：12.8g 食塩相当量：1.7g

作り方

- ① 豚肉は3cm幅に切る。
- ② ごぼうは半月薄切り、人参・じゃがいもはいちょう切り、長ネギは斜め切りにする。
- ③ こんにゃくは色紙切りにしてゆでる。
- ④ 鍋に油をひき、豚肉、ごぼう、人参、じゃがいも、こんにゃくを炒める。
- ⑤ 水を加え、野菜が煮えたら、長ネギ、豆腐、刻んだ大豆、和風顆粒だし、味噌、牛乳を入れる。
- ⑥ 沸騰したら火を止め、器に盛り付けて完成。

（レシピ提供者からのコメント）

牛乳を入れることでコクのあるまろやかな味になり、
カルシウムアップにもなります。

カルシウム：94mg（1人分）



副菜

夏野菜の トマトスープ



材料（4人分）

- ・ 人参・・・ 1/3本
- ・ 玉ねぎ・・・ 1個
- ・ なす・・・ 1本
- ・ ズッキーニ・・・ 1/2本
- ・ ピーマン・・・ 1個
- ・ キャベツ・・・ 2枚
- ・ トマト・・・ 1個
- ・ ミックスビーンズ・・・ 1袋
- ・ ベーコン・・・ 4枚
- ・ サラダ油・・・ 大さじ1
- ・ トマトジュース（無塩）・・・ 2カップ
- ・ 水・・・ 適量
- ・ コンソメ・・・ 小さじ2



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：183kcal たんぱく質：6.2g 脂質：11.4g
炭水化物：17.2g 食塩相当量：1.0g

作り方

- ① 人参・玉ねぎ・ピーマンは1cmの角切り、なす・ズッキーニは1cm幅のいちょう切り、キャベツ・トマトはざく切りベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に油を熱し、人参・玉ねぎ・なす・ズッキーニ・ピーマン・ベーコンを炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、キャベツ・トマトを加えて炒め、ひたひたの水を加えて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、ミックスビーンズ・トマトジュースを加えて煮込む。コンソメを加えて味を調えて出来上がり。

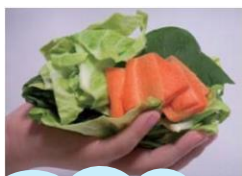
（レシピ提供者からのコメント）

お好みの野菜をスープに投入。
火を通すことでたっぷりの野菜をいただけます。
たくさん作って、おかずの一品に！



毎食野菜食べていますか？

1日に食べて欲しい野菜の量は**350g**以上です！
毎食120gを目安にたくさん野菜を食べましょう！！



片手山盛り1杯
＝1食分（120g）

加熱するとかさが減り
食べやすくなります。



時間がないとき
調理がめんどうなとき・・・

- カット野菜や冷凍野菜を使うと手軽です。
- 電子レンジを使うと早く加熱できます。





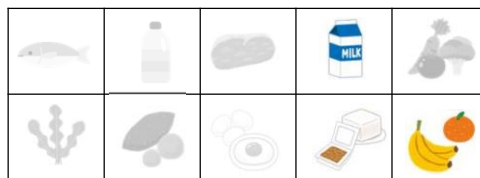
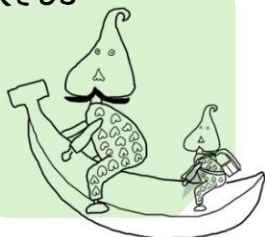
おやつ

バナナきなこ ヨーグルト



材料（1人分）

- バナナ・・・1本
- プレーンヨーグルト・・・大さじ3
- きなこ・・・小さじ1



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：153kcal たんぱく質：5.5g 脂質：3.5g
炭水化物：26.9g 食塩相当量：0.1g

作り方

- ① 食べごろのバナナの皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② ①にヨーグルトときなこをかけ、完成です。

※ レシピでは甘くないヨーグルトを使用しています。
バナナの甘さだけでも十分おいしいですが、お好み
で加糖ヨーグルトにするか、はちみつや黒蜜をかけて
もおいしいです。

（レシピ提供者からのコメント）

バナナ1本使用しているのでも、不足しがちな食物繊維をとることができます。食後のデザートやおやつに取り入れることで、コツコツと食物繊維を摂取しましょう♪

食物繊維：2.4g（1人分）



おやつ

とうもろこし チーズ蒸しパン



材料（6人分）

- 卵・・・1個
- 牛乳・・・100ml
- サラダ油・・・大さじ1
- ホットケーキミックス・・・150g
- コーン・・・60g
- プロセスチーズ・・・20g



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：149kcal たんぱく質：4.5g 脂質：5.4g
炭水化物：21.3g 食塩相当量：0.5g

作り方

- ① プロセスチーズは5mmに切る。
- ② ボールに卵を割りほぐし、牛乳を入れ泡だて器でしっかり混ぜ、サラダ油・ホットケーキミックス・コーンとプロセスチーズを加え混ぜる。
- ③ 型に②の生地を流し入れる。
- ④ 蒸し器に水をたっぷり入れ、火にかける。十分に蒸気が立ったら③のをのせ、強火で12分蒸す。竹串で刺して生の生地がついてこなければ蒸し上がりです。

（レシピ提供者からのコメント）

乳製品（牛乳・チーズ）が入っているのでカルシウムが摂取できます。

カルシウム：70mg（1人分）



おやつ

ずんだもち



材料（1人分）

- ・ 冷凍むき枝豆 …… 50g
- ・ 砂糖 …… 5g
- ・ 塩 …… 少々
- ・ 水（ずんだあん用） …… 10g
- ・ 脱脂粉乳 …… 5g
- ・ 白玉粉 …… 32g
- ・ 水（白玉用） …… 32ml



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：180kcal たんぱく質：9.5g 脂質：4.0g
炭水化物：29.2g 食塩相当量：0.2g

作り方

- ① 冷凍むき枝豆は解凍し、すり鉢でペースト状にする。
- ② 白玉粉に3/4の水を入れ練り硬さをみて、硬ければ残りの水を入れて柔らかくする。
- ③ ②を一口大に丸め、熱湯でゆで、浮いてきたら冷水にとる。
- ④ 鍋に枝豆ペースト、砂糖、塩、水、脱脂粉乳をまぜ、弱火で練りながら、あんを作る。
- ⑤ 白玉もちにあんをかけ盛り付ける。
（白玉もちとあんをボールで和えてもよい）

（レシピ提供者からのコメント）

ずんだもちは枝豆を茹でて、薄皮を剥いてつぶし、砂糖をまぜたものをもちにまぶします。
現在は枝豆で作られていますが、昔は青大豆をすりつぶしてあんにしたと言われています。

おやつ食べ過ぎていませんか？

みなさんは普段どのようなおやつをどのくらい食べていますか？

一般的には1日に200kcal程度の間食が目安と言われています。
食べ過ぎていないか振り返ってみましょう♪

このレシピ集のおやつは食事で不足しがちな栄養素を補うこともできるので、
上手く活用してみてください。

市販されているお菓子を選ぶときには、栄養成分表示を見て選んでみませんか？

栄養成分表示（1個70g当たり）

熱量	80kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	2.2g
炭水化物	12.9g
食塩相当量	0.1g
カルシウム	90mg

商品によって食品単位が異なるので
注意しましょう（100g当たり等）!!



不足しがちな栄養素に注目してみましょう。

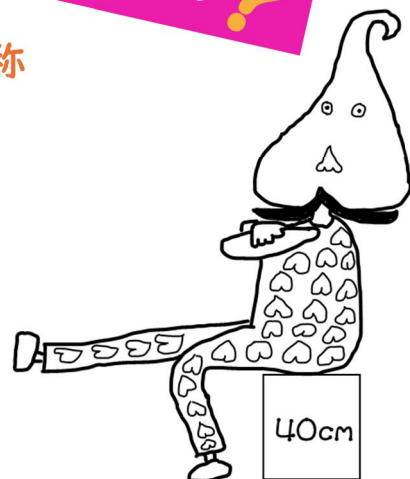
「ロコモ」って何??

40cm 片脚立てますか?

- 「ロコモティブシンドローム (和名:運動器症候群)」の略称
- 運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態

運動器とは、骨や筋肉、関節の他、脊髄や神経が連携し、体を動かす仕組みのことです。
これらの組織の障害によって、立ったり歩いたりするための身体能力 (移動機能) が低下した状態がロコモです。

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。



「いつまでも自分の足で歩き続けていく」ためには、

子供も大人もロコモを予防することが大切です。

「ロコモ」を予防するには??

- 適度な運動 (身体活動) とバランスのとれた食事が重要
- 肥満ややせすぎに気をつける

運動器は、ふだんの生活で身体を動かして負荷をかけることで維持されます。
痛みやしびれは放置せずに治療し、適度な運動をして大事に使い続けましょう。

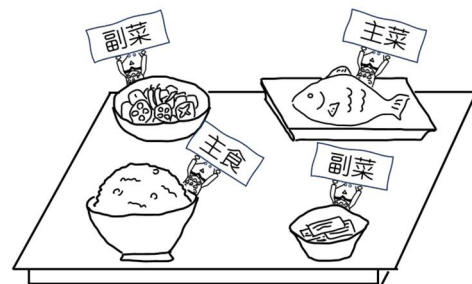
食べ物は筋肉や骨をつくるために必要な材料です。



バランスの良い食事をとるポイントは??

- 主食、主菜、副菜をそろえ、彩りのよい献立に
- 牛乳・乳製品、果物を毎日適量食べる

骨や筋肉の”素”となるたんぱく質、不足しがちなカルシウムやビタミンD、ビタミンKなどの摂取を心がけることも大切です。



まいにちロコモごはん!

“さあ、にぎやかにいただく”※

さ(魚)、あ(油)、に(肉)、ぎ(牛乳)、や(野菜)、か(海藻)、(に)、
い(芋)、た(卵)、だ(大豆製品)、く(果物) のそれぞれの食品を、
毎日の食事で7種類以上食べることも、バランスよく食べる目安になります。

あとがき

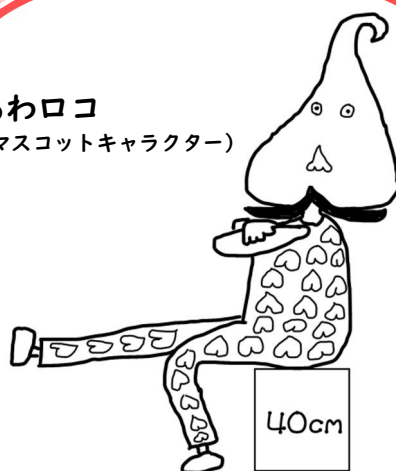
このレシピ集は、安房地域・職域連携推進協議会で取り組んでいる「ロコモティブシンドロームの予防」の取組みに協力し、食の面からサポートできるよう安房保健所管内栄養士会で作成いたしました。

ロコモティブシンドロームの予防には、適度な運動と1日3食の食事の際に栄養素等バランスのよい食事を心掛けることが大切です。

今回、皆様にお勧めしたい「できるだけ時間や手間をかけずに用意ができる」「不足しがちな栄養素を意識して摂取できる」「朝食や昼食に取り入れやすい」料理をレシピ集としてまとめましたので、是非皆様のご家庭で、お試しください。

安房保健所管内栄養士会長

あわロコ
(マスコットキャラクター)



©2023安房保健所地域・職域連携推進協議会

千葉県安房保健所ホームページから
レシピデータをダウンロードできます

