

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	★★				●	●				