



献立	材 料	分 量 (1人分)	分 量 (4人分)	作 り 方
麦ごはん	米	50g	200g	① 米は洗って30分程浸水しておく。 ② 麦の分量の2倍の水を入れて、炊飯する。 エネルギー 213kcal たんぱく質 3.7g 塩分 0g
	麦	10g	40g	
	水	70g+20g	360g	
あじのカレームニエル	あじ (三枚おろし)	1尾(60g)	4尾	① 玉ねぎは薄切り、人参は線切り、しめじは石づきを取ってほぐす。 ② あじは腹骨をそぎ取り、両面に塩・あらびきこしょう・カレー粉・粉チーズを順にまぶし、小麦粉をまぶして余分な粉をはたく。 ③ フライパンにオリーブ油Aを中火で熱し、①をしんなりするまで炒める。塩、こしょうで調味し、パセリをふって器に盛る。 ④ ③のフライパンにオリーブ油Bを足して弱めの中火で熱し、あじの身を下にして、並べ入れ、両面を3分ずつ焼いて③に盛る。 エネルギー 250kcal たんぱく質 15.9g 塩分 0.7g
	塩	0.3g	1.2g	
	あらびきこしょう	少々	少々	
	カレー粉	0.5g(小さじ1/4)	2g	
	粉チーズ	2g(小さじ1)	8g	
	小麦粉	適量	適量	
	オリーブ油A	5g(大きじ1/2)	20g	
	玉ねぎ	50g	200g	
	人参	20g	80g	
	しめじ	30g	120g	
	オリーブ油B	5g(大きじ1/2)	20g	
	塩	0.3g	1.2g	
	こしょう	少々	少々	
	パセリ(乾燥)	適量	適量	
わかめきんぴら	わかめ(乾燥)	1.5g	6g	① わかめはたっぷりの水につけてもどす。水気をしぼる。れんこんは皮をむき、薄いちょう切りにして、酢水に5分ほどさらす。 ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、れんこんを入れて2分程炒める。豚肉を加え、ひと混ぜしたら、砂糖を加えて炒める。肉に火が通ったら、わかめ、とうがらし、しょうゆ、酒を加えて1~2分炒める。 エネルギー 132kcal たんぱく質 5.7g 塩分 1.0g
	れんこん	25g	100g	
	サラダ油	3g	12g	
	豚肉(小間切れ)	25g	100g	
	砂糖	6g	24g	
	一味とうがらし	少量	少量	
	しょうゆ	4g	16g	
	酒	5g	20g	

えのきと白菜のとろとろスープ	えのきたけ	15g	60g	① えのきは3cmの長さ、白菜は1cm幅に切る。 ② 鍋に水、①を入れて強火にかけ、煮立ったら中火にし、酒・塩・しょうゆを加える。 ③ 水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、こしょうをふって調味する。 エネルギー 22kcal たんぱく質 0.9g 塩分 0.9g
	白菜	30g	120g	
	コーン	20g	80g	
	水	150g	600g	
	酒	3g	12g	
	塩	0.5g	2g	
	しょうゆ	3g	12g	
	かたくり粉	2g	8g	
	水	4g	16g	
	こしょう	少々	少々	
あずき& きな粉	プレーンヨーグルト	75g	300g	① 器にヨーグルトを盛り、あずきをのせ、きな粉をかける。 エネルギー 77kcal たんぱく質 3.9g 塩分 0.1g
	ゆであずき	10g	40g	
	きな粉	2g	8g	

エネルギー 694kcal たんぱく質 30.1g 塩分 2.7g 大牟田市 健康づくり課

<メモ>

フレイルにならないために必要な10品目

魚・肉・大豆製品・卵・牛乳・芋・野菜・海藻・果物・油