

フレイル予防弁当レシピ



鮭ひじきごはん 材料 (2人分)

ごはん…300g、鮭…30g
ひじきのふりかけ…5g

(作り方)

ごはんと鮭のほぐし身とひじきのふりかけを混ぜ合わせる。

鶏肉のピカタ 材料 (2人分)

とりむね肉…100g
塩コショウ…適量
酒…小さじ2
小麦粉…小さじ4
卵…1個、牛乳…小さじ3
粉チーズ…小さじ4、パセリ…適量

(作り方)

- ① とりむね肉は皮を外し、そぎ切りにする。
- ② ①をビニール袋に入れ、塩こしょう、酒を入れて軽くもんで10～15分なじませる。
- ③ ②に小麦粉を入れてまとわす。
- ④ ③に卵、牛乳、粉チーズ、パセリを入れてしっかりもみ込む。
- ⑤ フライパンに油を引き、中火で両面がカリっとするまで焼く。

ほうれん草と油揚げのお浸し

材料 (2人分)

ほうれん草…1株
揚げ…適量、だし汁…適量
薄口しょうゆ…適量
料理酒…適量
下ゆで用の塩…小さじ1

(作り方)

- ① ほうれん草を洗い、塩を入れた熱湯でゆでる。
- ② ゆでたほうれん草を冷水で冷やし、水気を軽く絞って、4～5cm幅に切る。切り終わったらもう一度水気を絞る。
- ③ 湯通しした揚げを切る。
- ④ ほうれん草と揚げと調味料を混ぜてほぐす。

さつまいものレモン煮

材料 (2人分)

さつまいも…4切れ
砂糖…小さじ3
レモン汁…適量
レモン輪切り…1/2

(作り方)

- ① さつまいもは皮つきのまま2cmの輪切りにし、10分ほど水にさらしてザルにあげ、水気を切る。
- ② 鍋にさつまいも、水(さつまいもの高さまで)、砂糖、レモン汁を加えて加熱する。
- ③ 沸騰したら落とし蓋をして弱火で10分ほど煮る。
- ④ 残り2、3分でレモンの輪切りを加える。

出し巻き卵 材料 (2～3人分)

だし汁…50cc
砂糖…小さじ0.5
みりん…大さじ2
薄口しょうゆ…大さじ1
卵…3個

(作り方)

- ① 油以外の材料を混ぜて卵液を作る。
- ② 玉子焼き器に油を敷き①を薄く流し入れて弱火で焼き(こげないように)端から巻いていく。
- ③ 卵液がなくなるまで②を繰り返す。
- ④ 焼き終わったら形を整えて切る。