

サルコペニア・フレイル予防！

在宅簡単アレンジレシピ

～缶詰&惣菜活用編～

レシピ提供者

管理栄養士 田村 佳奈美先生のご紹介



- * ブログ：「管理栄養士かなの写真ブログ」
- <http://kanat8rd.exblog.jp/>
- * Facebook
- * クックパッド：「管理栄養士かな」
- <http://cookpad.com/kitchen/4386207>
- * がん情報タウン：「お手軽レストラン」
- <https://www.lillyoncology.jp/recipe/>



缶詰活用レシピ 1

鉄分、亜鉛補給 「簡単♪あさりご飯(粥)」



<材料 2合分>

- ・米 2合
- ・あさり缶 1缶
- ・和風だし 小さじ1
- ・塩 小さじ1/3
- ・しょう油 小さじ1

<作り方>

- ・米をとき普通に水加減する
- ・あさり缶を汁ごと加え、調味料も全て加えてスイッチを入れ炊き上げる(おかゆの場合は、あさりを細かく刻んで加え、水を増やして炊く)

缶詰活用レシピ 2

鉄分、亜鉛補給 「簡単♪さんまご飯(粥)」



<材料 2合分>

- ・米 2合
- ・さんま蒲焼缶 1缶
- ・和風だし 小さじ1
- ・塩 小さじ1/3
- ・しょう油 小さじ1

<作り方>

- ・米をとき普通に水加減する
- ・さんまの蒲焼缶を汁ごと加え、調味料も全て加えてスイッチを入れ炊き上げる(おかゆの場合は、さんまを崩して加え、水を増やして炊く)
- 生臭みが気になる場合は生姜を加えると良い

お惣菜活用レシピ 1



鉄分、亜鉛補給 「レバー串焼きと大根の煮物」



<材料 2人分>

- ・レバー串焼き 2本
- ・大根 100g
- ・人参 40g
- ・和風だし 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょう油 大さじ1

<作り方>

- ・大根と人参は食べやすい大きさに切り水から煮て沸騰したら、調味料を加える
- ・大根が軟らかくなったら、串から外したレバーを加え、ひと煮たちさせて完成

コンビニ食材活用レシピ 1



たんぱく質補給 「ミートボールカレー」



<材料 2人分>

- ・ミートボール 1パック
- ・じゃが芋 1ヶ
- ・人参 40g
- ・カレールウ 2~4かけ

<作り方>

- ・じゃが芋、人参を食べやすい大きさに切り煮る
- ・ミートボールとカレールウを加えてルウを溶かして完成
- ・ご飯、お粥といっしょに盛り付ける

コンビニ食材活用レシピ 2



たんぱく質補給 「豚の角煮と大根の煮物」



<材料 2人分>

- ・豚角煮 1パック
- ・大根 10cmくらい
- ・麵つゆ 大さじ1

<作り方>

- ・大根は皮をむき食べやすい大きさに切ってお湯で茹でる
- ・大根がやわらかくなったら角煮を汁ごといれて煮込んで完成

全粥栄養アップメニュー 1



お粥→卵がゆ + ごま油



<材料 1人分>

- ・全粥 120g
- ・たまご ½ケ
- ・ごま油 小さじ1
- ・塩または醤油 少々

<作り方>

- ・炊き上がったお粥の溶き卵とごま油をまぜる
- ・塩または醤油で味付けする

エネルギー：約90kcal

たんぱく質：約2.7g アップ

全粥栄養アップメニュー 2

お粥+ごま油+レバーペースト



<材料 1人分>

- ・全粥 120g
- ・鶏レバー 30g
- ・ごま油 小さじ1
- ・塩または醤油 少々

<作り方>

- ・炊き上がったお粥にペースト状にしたレバーとごま油を混ぜる
- ・塩または醤油で味付けする

エネルギー：約90kcal

たんぱく質：約3.3g アップ