

サルコペニア・フレイル予防！

在宅簡単アレンジレシピ

～ちょい足し編～

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/>



カロリーUPメニュー

ドライア



ご飯120g

カロリー：約2倍
たんぱく質：約4倍



ご飯120gでドライア

<材料> 2人分
・ご飯 120g 2杯
・鶏肉 50g
・玉ねぎ 40g
・ホワイトソース 100g(市販)
・牛乳 50cc
・とろけるチーズ 10g
・サラダ油、塩コショウ

<作り方>

- ①ひとくち大の鶏肉とスライスした玉ねぎを少量のサラダ油で炒める
- ②ホワイトソース、牛乳を加え弱火で炒めご飯を入れ合える
- ③塩コショウで味を整えたら耐熱の器に移しチーズをトッピングしオーブンで4～5分焼く



ちょい足し栄養アップ術(エネルギー)

- ・ごま油、オリーブ油など植物油を使って



- ・マヨネーズを使って



ちょい足し栄養アップ術(たんぱく質)

・たまごを使って



・豆腐を使って



豆腐クリームグラタン、ドリアなどは嚥下が不安な高齢者にもおすすめです！！

その他、チーズや乳製品、納豆、鶏肉なども高たんぱく質食品です。

ちょい足し栄養アップ術(鉄分・亜鉛)

・あさり(あさり缶)を使って



・レバー(レバーの串焼き)を使って

