

サルコペニア・フレイル予防！

在宅簡単アレンジレシピ

～栄養補助食品活用編～

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/>



補助食品の料理活用例

(コーンスープ味)の栄養補助食品→スープや洋風おじやに活用



塩をプラスして
温める！！

塩をプラスして
温める！！
カレー粉を+してもOK

ご飯と塩を加えて
電子レンジで温める！
たまごを+すればさらに
栄養価アップ



補助食品の料理活用例



豆腐味のHCゼリー → 白和え



<材料 1人分>

- ・アイカジゼリーHC(豆腐)1ヶ
- ・ほうれん草 70g
- ・人参 20g
- ・醤油、塩 少々

<作り方>

- ・洗って3cmほどに切ったほうれん草、千切りの人参を茹で、水気を絞り、醤油、塩少々で下味をつける
- ・アイカジゼリーHC豆腐味をボウルに出しクリーム状に練り、ほうれん草、人参を和える