

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/>



さんま缶とキャベツの旨煮

さんま缶とキャベツの旨煮

【材料】 2人分

- ・キャベツ……………140g
- ・さんま蒲焼缶…1缶(100g)
- ・和風だし……………小さじ1/2(2g)
- ・砂糖……………小さじ1(3g)
- ・しょう油……………小さじ2(12g)
- ・ごま油……………大さじ1(12g)



【作り方】

- 1.キャベツは洗ってざく切りにする
- 2.フライパンにキャベツと水100ccを入れ火にかけ、蓋をして蒸し煮する
- 3.キャベツがしんなりしたら、和風だし、砂糖、しょう油を加えひと煮たちさせる
- 4.さんま缶を荒く崩して加え、さっと煮る
- 5.仕上げにごま油を加え風味づけする

【ポイント】

*ごま油は香りを残すために最後に加えましょう

1人分: 215kcal たんぱく質13.4g 脂質12.6g 炭水化物14.2g 食物繊維3.9g 塩分2.0g

ツナ缶とキャベツの旨煮

ツナ缶とキャベツの旨煮

【材料】 2人分

- ・ツナ缶……………1缶(80g)
- ・キャベツ……………140g
- ・玉ねぎ……………30g
- ・和風だし……………小さじ1/2(2g)
- ・砂糖……………小さじ1(3g)
- ・しょう油……………小さじ2(12g)



【作り方】

- 1.キャベツは洗ってざく切り、玉ねぎはくし形に切る
- 2.フライパンにキャベツと玉ねぎ、水100ccを入れ火にかけ、蓋をして蒸し煮する
- 3.キャベツがしんなりしたら、和風だし、砂糖、しょう油を加えひと煮たちさせる
- 4.ツナ缶を加え、ひと煮たちさせて完成

【ポイント】

- *白菜で作っても美味しい
- *あんかけにしても美味しい

1人分: 215kcal たんぱく質13.4g 脂質12.6g 炭水化物14.2g 食物繊維3.9g 塩分2.0g

トマトと卵で！「トマト入りスクランブル」

トマト入りスクランブル

【材料】 2人分

- ・たまご……………2ケ
- ・ミニトマト……………6ケ
- ・塩コショウ……………少々
- ・サラダ油……………小さじ2
- ・トマトケチャップ…16g



【作り方】

- 1.たまごをボウルに割りよく混ぜる
- 2.トマトは半分または4等分して1に加え、塩コショウ少々も加える
- 3.フライパンにサラダ油を熱し、スクランブルエッグを作る
- 4.皿に盛り付けトマトケチャップを添える

【ポイント】

- * トマトの皮が硬い場合は湯剥きする
- * 火を通しすぎると硬くなるのでふんわりと半熟程度に仕上げる

1人分：125kcal たんぱく質5.9g 脂質8.4g 炭水化物5.9g 食物繊維0.8g 塩分0.5g

肉入り具だくさん味噌汁

肉入り具だくさん味噌汁

【材料】 2人分

- ・大根……………40g
- ・人参……………20g
- ・じゃが芋……………100g
- ・豆腐……………60g
- ・豚肉……………40g
- ・和風だし……………小さじ1/2
- ・味噌……………大さじ1弱(15g)



【作り方】

- 1.大根、じゃが芋、人参は食べやすい大きさに切る
- 2.材料が軟らかくなったら豚肉を加え、アクをとってひとにたちさせる
- 3.和風だしと味噌を加えて1～2分煮込む
- 4.お椀に盛り付ける

【ポイント】

- * 根菜類は味噌を入れてから少し煮込んで味をしみ込ませる
- * ねぎや生姜をトッピングしても美味しい

1人分：125kcal たんぱく質6.9g 脂質5.3g 炭水化物12.0g 食物繊維1.5g 塩分1.2g