

フレイル予防に『ちょこっと健診』受けてみませんか？

- ・内臓脂肪測定CT:1000円
- ・In Body測定(体成分分析):500円
- ・骨塩定量検査:1000円
- ・ABI検査(足関節上腕血圧比):1000円

※検査のみ(医師の診察無し)・検査結果は郵送
詳しくは病院受付までお問合せ下さい



HPはこちら



医療法人共栄会 名手病院

〒649-6631

紀の川市名手市場 294-1

TEL 0736-75-5252



併設施設

名手訪問看護ステーション
TEL (0736)75-6222

通所リハビリテーション「みんなのリハ」
TEL (0736)75-6266

関連施設

社会福祉法人
光栄会

特別養護老人ホーム「栄寿苑」

〒649-6615

和歌山県紀の川市麻生津中1279番地
TEL (0736)75-6888

グループホーム「栄寿の里」

〒649-6615

和歌山県紀の川市麻生津中1294番地1
TEL (0736)75-2010

特別養護老人ホーム養護老人ホーム「白水園」

〒649-6551

和歌山県紀の川市上田井1229-1

TEL (0736)73-2210

BLGきのかわ(栄寿苑ファミリーデイサービス)

〒649-6414

和歌山県紀の川市打田1481-2

TEL (0736)66-8025

ひかり保育園

〒649-6631

和歌山県紀の川市名手市場298-3-102

TEL (0736)75-6888(代)

たんぱく質たっぷり

フレイル予防レシピ集5

FRAILITY PREVENTION RECIPE



レンジでかんたん!!

医療法人共栄会 名手病院



「忙しい方、お歳を召された方 の食事作りの助けにならないか？」

と考えて作成し始めた、
フレイル予防レシピ集Vol.5が完成しました。
ランチンレシピ集としては、第3弾です。
電子レンジは温めるだけの調理器具
と数年前までは思っていた私ですが、
今では調理器具としてフル活用しています。
新しいレシピを、出来るだけ簡素化し
チャレンジしてもらえよう
工夫していますので、
このレシピ集を手にとられた方は、
是非チャレンジしてみてください。



～ もくじ ～



- ・ 4p 牛丼
- ・ 5p 和風きのこスパゲティー
- ・ 6p 鮭と玉ねぎのガリバタポン酢
- ・ 7p なすの豚サンド
- ・ 8p なすの南蛮酢
- ・ 9p ベーコンピーマン
- ・ 10p 厚揚げとこんにゃくの味噌煮
- ・ 11p ひじきの煮物 レンジ編





牛丼

栄養価(1人分)

エネルギー	336kcal
たんぱく質	2.3g
炭水化物	33.3g
脂質	15.7g
食塩	2.3g



作り方

- ① 玉ねぎは薄めに、牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に●を加えて軽く混ぜる。
- ③ 玉ねぎ、牛肉を耐熱容器に入れる。
- ④ ラップをかけ、600w7分加熱する。



和風きのこスパゲティ

栄養価(1人分)

エネルギー	488kcal
たんぱく質	18.4g
炭水化物	80.0g
脂質	9.4g
食塩	3.6g

～材料(1人分)～

スパゲティ	100g
しめじ	1/2袋
バター	5g
大葉・こしょう	適量
醤油	小さじ1

●ベーコン	:18g
●水	:200ml
●コンソメ	:小さじ1

作り方

- ① しめじはほぐす。ベーコンは1cm幅位に切る。
- ② 耐熱容器に半分に折ったパスタをバツ印になるようにいれる。しめじ、ベーコンと●を加える。
- ③ 軽くラップを掛け、電子レンジ600wで袋のゆで時間に3分足して加熱する。
- ④ バター、醤油を加えてよく混ぜ器に盛り付ける。
- ⑤ お好みでこしょうと千切りの大葉を盛り付ける。



◀② パスタの置き方



栄養価(1人分)

エネルギー	162kcal
たんぱく質	16.3g
炭水化物	7.0g
脂質	7.0g
食塩	0.8g



栄養価(1人分)

エネルギー	448kcal
たんぱく質	11.9g
炭水化物	9.9g
脂質	25.7g
食塩	1.1g

～材料(2人分)～

鮭	2切れ
玉ねぎ	1/2個
塩	適量
酒	大さじ2
にんにくチューブ	4cm位
バター	10g
ポン酢・こしょう	適量

作り方

- ① 鮭は塩を軽く振り、5分程度おく。
- ② 玉ねぎを輪切りにして、耐熱皿に並べる。鮭の水分を拭き取り、玉ねぎを上に乗せる。
- ③ 酒をふりかけ、にんにくとバターをのせ、ラップをして600wで5分加熱する。
- ④ お皿に盛り付け、こしょうとポン酢かける。

～材料(2人分)～

なす	2本
豚バラ	70g
ねぎ・ごま	適量
塩・こしょう	少々

たれ

●ポン酢	:大さじ1
●ごま油	:小さじ1
●砂糖	:小さじ1
●にんにく(チューブ)	:2cm



作り方

- ① なすに縦方向に切れ目を入れ、切れ目の間に豚バラ肉を挟み込む。
- ② クッキングシートで包む。
- ③ ラップをふんわりかけて600w10分加熱。
- ④ たれの材料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ 熱い間にたれをかけ、お好みでねぎとごまをトッピングする。

なすの南蛮酢



栄養価(1人分)

エネルギー	244kcal
たんぱく質	20.8g
炭水化物	9.0g
脂質	12.8g
食塩	1.4g

～材料(2人分)～

なす	2本
サラダ油	大さじ1
シーチキン	1/2缶
青ネギ	適量



南蛮酢

●酢	:大さじ3
●醤油	:大さじ3
●砂糖	:大さじ1と1/2

作り方

南蛮酢の材料●を混ぜ合わせておく

- ① 茄子は乱切りの食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に茄子とサラダ油をいれて混ぜ合わせ、ラップをして600w3分加熱する。
- ③ 南蛮酢を加えて混ぜ合わせ、粗熱をとりシーチキンとお好みで青ネギをトッピングする。

ベーコンピーマン



栄養価(1人分)

エネルギー	111kcal
たんぱく質	3.1g
炭水化物	10.4g
脂質	6.8g
食塩	0.2g

～材料(4人分)～

ベーコン	1枚
ピーマン	4～5個(150g)
お好みで炒りごま・かつお節	

●片栗粉	:小さじ1/2
●鶏ガラスープ	:小さじ1
●サラダ油	:小さじ1

作り方

- ① ピーマンは細切りにし、ベーコンは7mm位に切る。
- ② 耐熱容器に①をいれ、●を加えて軽く混ぜる。
- ③ ラップをかけ、600wで3分加熱する。
- ④ 器に盛り、炒りごまやかつお節をトッピングする





厚揚げと
こんにゃくの味噌煮

栄養価(1人分)

エネルギー	129kcal
たんぱく質	7.8g
炭水化物	9.1g
脂質	6.6g
食塩	2.3g

～材料(2人分)～

厚揚げ	1枚
こんにゃく	1枚
青ネギ・一味はお好みで	

味噌だれ

- 水 : 1/2カップ
- しょうが(チューブ) : 3cm
- 砂糖・酒・みりん・醤油 : 各小さじ2
- 味噌 : 大さじ1

作り方

- ① 厚揚げは余分な水分と油分をペーパータオルで拭き取り、一口大に切る。こんにゃくは両面に浅く切り込みを入れ、小さめの一口大に切る。
- ② ●を混ぜ合わせて耐熱容器に入れ、厚揚げとこんにゃくを加える。
- ③ ラップをかけ、600w4分加熱する。



ひじきの煮物 レンジ編

栄養価(1人分)

エネルギー	63kcal
たんぱく質	3.0g
炭水化物	11.6g
脂質	1.9g
食塩	0.5g

～材料(2人分)～

乾燥ひじき	大さじ3
にんじん	1/4本(30g)
油揚げ	1/2枚
蒸し大豆	適量

醤油だれ

- 砂糖 : 大さじ1
- 醤油 : 大さじ1
- みりん : 大さじ1
- 酒 : 大さじ1
- 水 : 大さじ1

作り方

- ① ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
- ② にんじんは細切りに、油揚げは8mm位に細かめに切る。
- ③ 耐熱容器にひじき・にんじん・油揚げを入れ、混ぜ合わせた醤油だれを加える。
- ④ 容器にラップをかけ、600wで5～6分加熱する。
- ④ 温かいうちに蒸し大豆を加え混ぜ合わせる。