

## ツナとポテトのやわらかチーズ焼き



材料 (1人分)	
ツナ缶	1/2缶
木綿豆腐	1/4丁 (80g)
じゃがいも	1/2個
とけるチーズ	適宜



【1人分の栄養価】  
エネルギー：271kcal  
たんぱく質：17.2g  
脂質：17.1g  
炭水化物：12.1g  
食塩相当量：0.8g

### 【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、やわらかくなるまでゆでて、フォークなどでつぶす。
- ② 豆腐とツナをなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ 耐熱皿に①、②、チーズの順にのせ、オーブントースターでこんがりとし焼き色がつくまで焼く。

✓じゃがいもは電子レンジで加熱してもOK！  
市販のポテトサラダを使うと、さらに簡単にできます。

## しっとりヨーグルトケーキ



中はこんな感じ！

材料 (1人分)	
ヨーグルト	1/3パック (130g)
ビスケット	3枚
ジャム	適宜



【1人分の栄養価】  
エネルギー：218kcal  
たんぱく質：6.3g  
脂質：5.9g  
炭水化物：34.6g  
食塩相当量：0.3g

### 【作り方】

- ① 湯のみなど、ビスケットが入る容器にラップを敷く。
- ② ビスケットにジャムをぬる。
- ③ ①にヨーグルト (材料の1/3量) を入れ、②のビスケット (1枚) を重ねる。これをさらに2回繰り返す。
- ④ ラップで包み、容器ごと冷蔵庫に入れ、一晩冷やし、皿にひっくり返す。

✓ギリシャヨーグルトで作ると、短時間で固まり、エネルギー量とたんぱく質がアップします。

### 協力：特定非営利活動法人 ななクラブ

「街の栄養士」として2006年4月から寝屋川市を中心に活動する団体。  
地域の皆さんの食事に関する困りごとや相談ごとに応じ、より良い食生活を支援しています。  
栄養や食事の相談は、お気軽に下記までご連絡ください。

所在地：大阪府寝屋川市昭栄町15番13-101号 電話&FAX：072-820-7751 URL：http://www.nanaclub.or.jp

発行：大阪府守口保健所  
570-0083 守口市京阪本通2-5-5 守口市役所庁舎8階  
TEL：06-6993-3131

このリーフレットは15,000部作成し、1部当たりの単価は7.8円です。  
※H31.1大阪府寝屋川保健所作成(H31.4〜中核市移行により寝屋川市保健所になりました)。



令和元年12月発行



在宅療養者・ご家族・関係者の皆さまへ

## かんたん お手軽！ 「低栄養予防」レシピ集

調味料ほぼ不要！

お手軽食材使用！

かんたん調理！

### 低栄養とは…

健康的に生きるために必要な量の栄養素が摂れていない状態。  
低栄養になると、筋肉量が減少して活動量が低下し、さらに食欲も低下して、いわゆる「虚弱(フレイル)」となり、転倒や骨折をしたり、感染症にかかりやすくなります。

### 低栄養予防には…

1日3食を欠かさず、エネルギーとたんぱく質(肉・魚・卵・豆腐・乳製品)を摂りましょう！  
1日に推奨するたんぱく質量(18歳以上)\*は、男性で60g、女性で50gです。

\*厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」参照

## いわし缶で炊き込みご飯



材料 (2人分)	
米	1合 (150g)
いわしみそ煮缶	1缶
野菜ジュース (食塩無添加)	1パック (200ml)



【1人分の栄養価】  
エネルギー：413kcal  
たんぱく質：13.8g  
脂質：7.4g  
炭水化物：70.0g  
食塩相当量：0.6g

### 【作り方】

- ① 米を洗い、水気を切っておく。
- ② 炊飯器に①、いわし缶(汁ごと)、野菜ジュースを入れ、軽く混ぜて炊く。

✓炊きあがりに、とけるチーズを入れるとドリア風になります。

## やきとり缶で八宝菜



材料 (1人分)	
やきとり缶	1缶
カット野菜	1/2袋
サラダ油	適宜



【1人分の栄養価】  
エネルギー：229kcal  
たんぱく質：13.3g  
脂質：13.1g  
炭水化物：22.4g  
食塩相当量：1.1g

### 【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、カット野菜を炒める。
- ② ①にやきとり缶を汁ごと入れ、炒め合わせる。

✓冷蔵庫にある野菜を使ってもOK！



## はんぺんチーズサンド



材料 (1人分)	
はんぺん	1 / 2枚
スライスチーズ	1 / 2枚
バター (マーガリンでもOK)	適宜



【1人分の栄養価】  
エネルギー：100kcal  
たんぱく質：7.9g  
脂 質：4.1g  
炭水化物：7.7g  
食塩相当量：1.4g

### 【作り方】

- ① はんぺんの横に切り目を入れ、スライスチーズをはさむ。
- ② フライパンにバターを溶かして①を入れ、弱火で両面にこんがりとし、焼き色がつくまで焼く。

## 炒り豆腐



材料 (1人分)	
木綿豆腐	1 / 4丁 (80g)
ひじきの煮物	1 / 2パック
卵	1個



【1人分の栄養価】  
エネルギー：177kcal  
たんぱく質：13.9g  
脂 質：9.7g  
炭水化物：8.5g  
食塩相当量：0.8g

### 【作り方】

- ① 鍋に豆腐とひじきの煮物を入れて、中火でほぐしながら加熱する。
- ② ①に溶き卵を入れて全体に火を通す。

## サラダチキンのとろろ和え



材料 (1人分)	
サラダチキン	1 / 2個 (60g)
長いも	3cm
もずく酢	1パック



【1人分の栄養価】  
エネルギー：110kcal  
たんぱく質：14.7g  
脂 質：0.7g  
炭水化物：11.6g  
食塩相当量：1.5g

### 【作り方】

- ① サラダチキンは食べやすいようにほぐす。
- ② 長いもは皮をむき、すりおろすか、ビニール袋に入れてたたきつぶす。
- ③ 器に①、②を盛り付け、もずく酢をかける。

✓ 長いもを大根おろしに代えると、さっぱりとした味わいになります。

## さば缶でチゲ鍋



材料 (1人分)	
さばみそ煮缶	1 / 2缶
白菜	1 / 2枚
絹ごし豆腐	1 / 4丁 (80g)
キムチ	スプーン1杯 (お好みで)
水	コップ1杯 (200ml)



【1人分の栄養価】  
エネルギー：258kcal  
たんぱく質：17.5g  
脂 質：16.4g  
炭水化物：10.1g  
食塩相当量：1.5g

### 【作り方】

- ① 白菜は食べやすい大きさに、豆腐は一口大に切る。
- ② 鍋に水、さば缶(汁ごと)、白菜、キムチを入れて中火で煮る。
- ③ 白菜がやわらかくなったら、豆腐を入れて煮る。

- ✓ 白菜以外の野菜を使ってもOK!
- ✓ 仕上げにごま油やラー油を加えると、風味が増します。

## さば缶カレー



材料 (1人分)	
さば水煮缶	1 / 2缶
玉ねぎ	1 / 4個
カレールウ	1かけ (20g)
サラダ油	適宜
水	コップ1杯 (200ml)



【1人分の栄養価】  
エネルギー：335kcal  
たんぱく質：15.2g  
脂 質：24.6g  
炭水化物：13.3g  
食塩相当量：3.0g

### 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにし、油を熱した鍋でしんなりするまで炒める。
- ② ①に水を入れて中火で煮る。
- ③ ②にさばを入れ、カレールウを加えて溶かす。

## ロールレタス



材料 (1人分)	
コンビーフ缶	1 / 2缶
レタス	2枚
トマトジュース (食塩無添加)	1パック (200ml)
コンソメ	1 / 2個 (ティースプーン1杯)



【1人分の栄養価】  
エネルギー：153kcal  
たんぱく質：12.0g  
脂 質：6.7g  
炭水化物：12.3g  
食塩相当量：1.9g

### 【作り方】

- ① レタスに湯をかけ、やわらかくする。
- ② コンビーフを2個に切り、各々を①のレタスで包む。
- ③ 鍋に②、トマトジュース、コンソメを入れ、中火で10分程度煮る。

✓ 包むのが難しい方は、包まずに適当な大きさにして煮込んでOK!