

# 食事でロコモティブシンドロームを予防しよう



ロコモ予防教室レシピ（平成27年度）

監修：佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

## 《麦ごはん》

材料	…	下ごしらえ	1人分	4人分
米	…	研ぐ(洗う)	60g	240g
米粒麦			10g	40g

### ＜作り方＞

- ① 米と麦は洗って水加減して、炊飯する。

## 《魚のチーズ焼き》

材料	…	下ごしらえ	1人分	4人分
魚の切り身			60g	4切れ
塩	}	下味をつける	0.2g	0.8g
こしょう			少々	少々
スライスチーズ…半分に切る			1/2枚	2枚
油			1g	小さじ1
ブロッコリー…小房にしてゆでる			30g	120g
ミニトマト…へたをとって洗う			2個	8個

### ＜作り方＞

- ① 下味をつけた魚を両面焼き、上にスライスチーズを乗せ、ふたをして数分蒸らす。  
② 皿に焼き上がった魚を乗せ、付け合わせにゆでたブロッコリーと、洗ったミニトマトを盛る。



## 《卵スープ》

材料	…	下ごしらえ	1人分	4人分
だし汁			130cc	520cc
干し椎茸…水で戻しておき、細切り			1g	4g
たまねぎ…半分に切り、細切り			20g	80g
にんじん…細切り			8g	32g
卵			20g	80g
小ねぎ…小口切りに切っておく			2g	8g
塩			0.3g	1.2g
こしょう			少々	少々
ごま油			1g	小さじ1

### ＜作り方＞

- ① だしを火にかけて、戻した干し椎茸、たまねぎ、にんじんを入れる。  
② 野菜に火が通ったら塩、こしょうで調味をし、味を調べ、卵をといいて入れる。  
③ ごま油を入れ、器に注いだら、上から小ねぎを散らす。

※干し椎茸の戻し汁も入れてください



## 《小松菜と油揚げの和え物》

材料	…	下ごしらえ	1人分	4人分
小松菜	…	ゆでて、3センチ幅に切る	60g	240g
油揚げ	…	こんがり焼く	10g	40g
酢	}	合わせておく	3g	12g
しょうゆ			3.5g	14g
オイスターソース			3.5g	14g
練りからし			0.5g	2g

### ＜作り方＞

- ①油揚げはフライパンで油をひかずにこんがり焼き目がつくように両面焼き、半分に切ってから1センチ幅に切る。
- ②小松菜は熱湯でゆでて3センチ幅くらいに切り、しっかり水気をしぼる。
- ③合わせておいた調味料と油揚げと小松菜を合わせて和える。（皿に盛る直前に和える）



## 《紅茶のプリン》

材料	…	下ごしらえ	1人分	4人分
牛乳			70cc	280cc
(紅茶) ティーバッグ			0.5g	1個
砂糖			8g	32g
ゼラチン	}	ふやかしておく	1.2g	4.8g
水			5cc	20cc
季節の果物 (飾り用)			適量	適量

### ＜作り方＞

- ①鍋に牛乳とティーバッグを入れて火にかけ、牛乳が沸々としてきたら、砂糖を入れ、煮溶かし、砂糖が完全に溶けたら火を止める。
- ②余熱でふやかしておいたゼラチンを溶かし、ティーバッグと一緒に濾す。
- ③粗熱がとれたら器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④上に季節の果物を飾る。

☆ティーバッグは弱火で煮出してください。  
 ☆柔らかいプリンなので、器に流し込んで冷やし固め、食べてください。



## ＜栄養量＞

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加鈣 (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	248	4.4	0.8	53.9	5	0.6	0.0
鮭のチーズ焼き	151	17.3	7.5	3.3	83	0.7	0.6
卵スープ	55	3.3	3.1	3.8	23	0.5	0.5
小松菜と油揚げの和え物	56	3.3	3.5	3.0	134	2.2	0.9
紅茶のプリン	89	3.5	2.7	12.9	80	0.1	0.1
合計	599	31.8	17.6	76.8	325	4.0	2.1

監修： 佐賀市健康づくり課 管理栄養士

## ☆野菜摂取量☆

140g

緑黄色野菜 100g

その他の野菜 40g





