

ロコモティブシンドロームを予防しよう



ロコモティブシンドローム予防のレシピ(令和5年度)

監修: 佐賀市健康づくり課 管理栄養士



ロコモティブシンドロームを予防しよう

ヘルスマイト養成講座 1月

令和5年度 佐賀市 健康づくり課

《麦ごはん》

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

<作り方>

1. 米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

《さばと鶏肉の照り焼きハンバーグ》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
さば水煮缶	… 汁を切ってほぐす (汁を除く)	35g	140g
鶏ひき肉		40g	160g
玉ねぎ	… みじん切り	20g	80g
しょうが	… みじん切り	2g	8g
にんにく	… みじん切り	2g	8g
サラダ油(具材炒め用)		2g	小さじ2
春菊	… みじん切り	10g	40g
パン粉(乾)		5g	20g
サラダ油(ハンバーグ焼き用)		1g	小さじ1
水(蒸し焼き用)		15cc	大さじ4
本みりん	} (A)	6g	小さじ4
濃口しょうゆ		3g	小さじ2
酒		2.5g	小さじ2



<作り方>

1. フライパンにサラダ油(具材炒め用)を熱し、にんにく・しょうがを弱火で炒める。
2. 香りが立ったら、玉ねぎを入れて炒める。火が通ったらバットに移し、粗熱をとる。
3. ボウルにさば・鶏ひき肉・春菊・パン粉・2を入れ、混ぜ合わせる。
4. 小判型に成型する。
5. フライパンにサラダ油(ハンバーグ焼き用)をひいて4を並べ、中火で両面を焼く。
6. 焼き色がついたら水(蒸し焼き用)を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
7. 火が通ったら(A)を入れ、煮詰めながらハンバーグに絡める。

《水菜と大根のサラダ》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
水菜	… 4cmの長さに切る	35g	140g
大根	… 4cmの千切り	35g	140g
ミニトマト		20g	80g
マヨネーズ	} 混ぜあわせる (B)	4g	小さじ4
八方だし		3g	小さじ2
すりごま(白)		2g	小さじ4

<作り方>

1. 大根・水菜をさっと湯通しし、しっかりと水気を切る。
2. 1と(B)を和える。
3. 器に盛り、ミニトマトを添える。

★水分が出てしまうので食べる直前に和えましょう

《じゃがいものチーズ焼き》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
じゃがいも	… 皮をむき、 1cm厚さの輪切り	45g	180g
粉チーズ	} 混ぜあわせる (C)	2g	小さじ4
乾燥パセリ		少々	少々
サラダ油		2g	小さじ2



<作り方>

1. じゃがいもを茹で、水気を切っておく。
2. ビニール袋に1・(C)を入れ、全体によくまぶす。
3. フライパンにサラダ油をひき、2の両面を焼く。この時、袋に残った粉チーズもすべてフライパンに入れ、表面がカリっとなるように焼き上げる。

《白菜と卵のスープ》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
白菜		30g	120g
えのきたけ		10g	40g
水		150cc	600cc
顆粒中華だし		1.5g	小さじ2
片栗粉	水溶き片栗粉	2g	8g
水		2cc	8cc
卵	… 軽く溶きほぐす	13g	1個
こしょう		少々	少々
こねぎ	… 小口切り	1g	4g

＜作り方＞

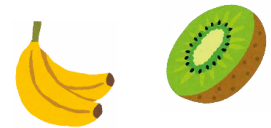
1. 鍋に白菜・えのきたけ・水・顆粒だしを入れて、火にかける。
2. 白菜の芯がやわらかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
3. 火を強めて沸騰させ、絶えずかき混ぜながら溶き卵を少しずつ流し入れる。
4. 器に注ぎ、こしょうを振ってこねぎを散らす。

《フルーツヨーグルト》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
バナナ	… スライス	30g	120g
キウイフルーツ	… ひと口大に切る	20g	80g
レモン果汁		1g	4g
無糖ヨーグルト	…よく混ぜてなめらかにする	20g	80g
ミント（あれば）		適量	適量

＜作り方＞

1. バナナは変色防止のためにレモン果汁をかけておく。
2. バナナ・キウイを器に盛り、ヨーグルトをかける。あればミントを飾る。



＜栄養量＞

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加糖 (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	230	3.8	0.5	54.7	5	0.2	0.0
さばと鶏肉の照り焼きハンバーグ	195	15.7	10.8	9.0	114	1.3	0.9
水菜と大根のサラダ	59	1.5	4.2	5.0	93	1.0	0.3
じゃがいものチーズ焼き	58	1.6	2.7	7.4	28	0.3	0.1
白菜と卵のスープ	35	2.2	1.4	3.6	18	0.4	0.8
フルーツヨーグルト	50	1.3	0.7	10.5	31	0.2	0.0
合計	627	26.1	20.3	90.2	289	3.4	2.1

監修：佐賀市健康づくり課 管理栄養士

今日の献立の野菜量

緑黄色野菜	66g
淡色野菜（きのこ類を含む）	99g
野菜の量	165g