


ヘルシースタジオ教室　第56弾

# 「フレイル予防！」

～たんぱく質足りてますか？～




**日　時：令和8年1月29日（木）**
**10時00分～13時00分**

**場　所：別館4階 「ヘルシースタジオ」**

総合病院 厚生中央病院

# 本日のメニュー

たんぱく質たっぷり
豚肉ときのこのみそクリームドリア

トマトと海苔のさっぱり和え

大根と舞茸のしょうがスープ

豆腐わらびもち

～ワンポイント～

1．60代1食のたん白質必要量は17g～20gです。
本日の1食は31.7gです！
2．豆腐に含まれるロイシンはたんぱく質を作る働きを強める力があります。
3．みそとチーズの風味が食欲をそそります。
カルシウムとビタミンDを補えるドリアです。

| エネルギー kcal | たん白質 g | 脂質 g | 炭水化物 g | 食物繊維 g | 食塩相当量 g |
|---|---|---|---|---|---|
| 710 | 31.7 | 25.3 | 97.3 | 11.3 | 2.8 |

# 豚肉ときのこのみそクリームドリア

## 材料（1人前）

◆ご飯・・120g ◆豚ももこま肉・・50g
◆舞茸・・40g ◆万能ねぎ（小口切）・・20g
◆ピザ用チーズ・・20g
◆サラダ油・・小匙1/2(2g)
≪A≫
●無調整豆乳・・100ml
●味噌・・大匙1/2(9g)
●片栗粉・・大匙1/2強(5g)



## 作り方

①舞茸は食べやすい大きさにほぐす。Aは混ぜ合わせておく。
②フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を3分ほど炒める。焼き色がついたら舞茸を加えてさらに1分炒める。
※加熱時間は2人分の目安です。
③万能ねぎとAを加え、弱火でとろみがついたら火を消す。
④器に温かいご飯を盛り付け、③をかける。ピザ用チーズを散らしたら、オーブントースターで焼き色がつくまで焼いて完成。

| エネルギー kcal | たん白質 g | 脂質 g | 炭水化物 g | 食物繊維 g | 食塩相当量 g |
|---|---|---|---|---|---|
| 497 | 21.6 | 17.6 | 66.9 | 5.6 | 1.6 |

# トマトと海苔のさっぱり和え

## 材料（1人前）

◆フルーツトマト・・中玉1/2個(70g)
◆焼きのり・・1/4枚(0.5g) ◆万能ねぎ・・1g
≪調味料≫
●醤油・・小匙1/2(3g)
●おろし生姜・・小匙1/2(2.5g)
●ごま油・・小匙1/2(2g)
●ラー油・・適量



## 作り方

①トマトは一口大に切る。万能ねぎは小口切りにする。
②ボウルに調味料を入れて混ぜる。
③②にトマト、万能ねぎ、焼きのりをちりぎながら加えて混ぜる。器に盛り付けて出来上がり。

| エネルギー kcal | たん白質 g | 脂質 g | 炭水化物 g | 食物繊維 g | 食塩相当量 g |
|---|---|---|---|---|---|
| 36 | 0.9 | 2.2 | 4.0 | 0.9 | 0.4 |

≪ポイント≫

- フルーツトマトの旬は2月から5月で、寒暖差の激しい時期にじっくり育てられ水分を制限することで糖度もます。リコピンとビタミンCが豊富でたんぱく質と一緒に摂ることでコラーゲンが作られる。
- 海苔は海の緑黄色野菜と言われ、ビタミンCは熱に強く、食物繊維は便通を促し、低カロリーながら栄養価が高いめ毎日の食事で健康維持に活用できる。

# 大根と椎茸のしょうがスープ

## 材料（1人前）

◆大根・・30g　◆椎茸・・20g
◆水・・130ml
◆鶏ガラスープ素・・小匙1/3強(1g)
◆塩・・0.3g　◆おろし生姜・・1g
◆万能ねぎ（小口切）・・0.5g



## 作り方

①大根は5mm厚のいちょう切りにし、椎茸は5mm幅に切る。
②鍋に大根と椎茸、水を入れて中火にかけ、5分ほど煮る。
③大根がやわらかくなったら、鶏がらスープの素、塩、おろし生姜を加える。
④器に盛り付け万能ねぎを散らしたら出来上がり。

| エネルギー kcal | たん白質 g | 脂質 g | 炭水化物 g | 食物繊維 g | 食塩相当量 g |
|---|---|---|---|---|---|
| 93 | 4.8 | 4.4 | 10.4 | 2.8 | 0.8 |

# 豆腐わらびもち

## 材料（４人前）

◆絹ごし豆腐・・300g　◆片栗粉・・34g

◆砂糖・・大匙１強(10g)　◆きな粉・・30g

◆黒みつ・・大匙1弱(18g)



## 作り方

①耐熱ボウルに、絹ごし、片栗粉、砂糖を入れ、なめらかになるまで泡立て器で混ぜ合わせる。

②①をラップをせずに電子レンジ600wで3分加熱したら取り出す。泡立て器でよく混ぜたら、同様にあと3分加熱する。

③もう一度混ぜ合わせたら、ラップを敷いた四角い耐熱容器に流し入れて表面を平らにする。

粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

④食べやすい大きさに切ってきな粉をまぶし、器に盛り付ける。黒みつをかけていただきます。

| エネルギー kcal | たん白質 g | 脂質 g | 炭水化物 g | 食物繊維 g | 食塩相当量 g |
|---|---|---|---|---|---|
| 165 | 8.3 | 5.4 | 23.4 | 3.4 | 0 |

（1人前）