



簡単！高たんぱく質フレイル改善レシピ

※フレイルとは、「加齢により心身が衰えた状態」のこと

発行

三郷市いきいき健康部健康推進課

レシピ・料理作成・監修

女子栄養大学 栄養食事療法学研究室

准教授 府川 則子



三郷市キャラクター かいちゃん&つぶちゃん

簡単！フレイルチェックしてみよう！

3項目以上✓があるとフレイル、2項目ならフレイル予備軍の可能性あります！

※フレイルとは、「加齢により心身が衰えた状態」のこと

チェック欄

①半年で2～3kgの体重減少があった

☐

②以前に比べて歩く速度が遅くなった

☐

③ウォーキング等の運動は特にしていない

☐

④5分前のことが思い出せない

☐

⑤ここ2週間 わけもなく疲れた感じがする

☐

カット野菜にひと手間！

ミックス野菜とサラダチキンのにんにく和え

1



エネルギー
203kcal
たんぱく質
28.0g
食塩相当量
2.1g

ミックス野菜とサラダチキンのにんにく和え

材料（2人分）

ミックス野菜（市販品）・・・150g

サラダチキン・・・2本（110g）

にんにくチップ・・・適量

塩・・・0.6g

こしょう・・・少量

ごま油・・・大さじ1（12g）

作り方

1 ボウルにミックス野菜を入れる。

2 サラダチキンを手でほぐし1に加える。

3 にんにく、塩こしょう、ごま油を2に加え、手でよく和えてお皿に盛る。

エネルギー

203kcal

たんぱく質

28.0g

食塩相当量

2.1g

冷凍からあげを使って簡単！

鶏肉の甘酢かけ

2



エネルギー
381kcal
たんぱく質
19.9g
食塩相当量
1.6g

鶏肉の甘酢かけ

材料（2人分）

鶏肉のから揚げ（市販品）・・・200g

ミックスベジタブル（冷凍）・・・60g

枝豆（冷凍）・・・20g

A

水・・・小さじ2（10ml）

しょうゆ・・・小さじ2（12g）

酒・・・小さじ2（10g）

みりん・・・小さじ2（12g）

酢・・・小さじ2（10g）

砂糖・・・小さじ1（3g）

ごま油・・・小さじ2（8g）

作り方

1 ミックスベジタブルと枝豆をフライパンで乾煎りして解凍する。

2 ボウルにAの調味料を合わせておく。

3 1にごま油を、回しかけ、鶏肉のから揚げを加えて炒め、から揚げが熱くなったら2を全体にまんべんなくかけ、ひと煮立ちさせる。

エネルギー
381kcal
たんぱく質
19.9g
食塩相当量
1.6g

見た目が食欲そそる！

豚こま肉となすの味噌トマト煮込み

3



エネルギー
465kcal
たんぱく質
23.4g
食塩相当量
2.5g

豚こま肉となすの味噌トマト煮込み

材料（2人分）

豚肉(こま切れ)・・・120g
なす・・・2本(約160g)
トマト・・・大2個(約500g)
温泉卵・・・2個
おろししょうが・・・2g
ごま油・・・小さじ1
赤味噌・・・大さじ1と2/3(30g)
鶏ガラスープの素・・・小さじ1/2(1.5g)
サラダ油・・・大さじ2(24g)

作り方

- 1 トマトはざく切りにする。
- 2 なすは2cmの輪切りにし、分量の油を加え電子レンジで1分間加熱する。
- 3 フライパンにごま油としょうがを入れ、中火で香りがたったら、豚肉を炒め1を加えて少し煮詰める。
- 4 3に味噌と鶏ガラスープの素を加え、2をざっくりと混ぜ合わせ、ふたをして2分ほど煮込む。
- 5 器に盛り、市販の温泉卵を割り入れる。

エネルギー
465kcal
たんぱく質
23.4g
食塩相当量
2.5g

キムチとチーズの組み合わせ！
サケのキムチーズ蒸し

4



エネルギー
254kcal
たんぱく質
27.5g
食塩相当量
2.8g

サケのキムチーズ蒸し

材料（2人分）

生サケ・・・2切れ（80g×2）

塩・こしょう・・・少量

キムチ漬け・・・40g

ブロッコリー・・・2/5株（60g）

玉ねぎ・・・小1/3個（40g）

ミニトマト・・・4個（40g）

しめじ・・・2/5房（40g）

とろけるチーズ・・・50g

A { トマトケチャップ・・・小さじ2（12g）
酒・・・大さじ1（15g）
塩・・・ミニスプーン1（1g）
白こしょう・・・少量

作り方

- 1 サケは食べやすいサイズに切り、塩、こしょうをふる。
- 2 ブロッコリーとしめじは小房に分ける。たまねぎは薄切りにし、ミニトマトは半分に切る。
- 3 **A**の調味料をよく混ぜ合わせておく。
- 4 耐熱皿に玉ねぎを敷き、鮭、キムチ、ブロッコリー、ミニトマト、しめじをあしらひ、**3**をかけてチーズをのせる。
- 5 ラップをして電子レンジで3～4分間加熱する。

エネルギー
254kcal
たんぱく質
27.5g
食塩相当量
2.8g

冷凍のシーフードミックスを活用して！
シーフードミックスのミルク煮

5



エネルギー
256kcal
たんぱく質
21.0g
食塩相当量
2.4g

シーフードミックスのミルク煮

材料（2人分）

シーフードミックス(冷凍)・・・190g
白菜・・・120g
玉ねぎ・・・50g
しめじ・・・40g
ほうれん草・・・30g
牛乳・・・3/4カップ(150ml)
鶏ガラスープの素・・・小さじ1(3g)
塩・・・ミニスプーン1(1g)
こしょう・・・少量
片栗粉・・・大さじ1
とろけるチーズ・・・20g
サラダ油・・・大さじ1(12g)

作り方

- 1 シーフードミックスはあらかじめ解凍し水気を取る。
- 2 白菜はざく切り、玉ねぎは楕形切り、ほうれん草は3cmの長さに切る。しめじは小房にわけておく。
- 3 フライパンで油を熱し、白菜と玉ねぎを中火で炒める。火が通ったらシーフードミックスとしめじを加え、鶏ガラスープの素と塩・こしょうをふる。
- 4 3に火が通ったら、ほうれん草と牛乳を加え、水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、チーズを加えて器に盛る。

エネルギー
256kcal
たんぱく質
21.0g
食塩相当量
2.4g

お好み焼きも簡単に！
豚チーズお好み焼き

6



エネルギー
436kcal
たんぱく質
19.7g
食塩相当量
1.5g

豚チーズお好み焼き

材料（2人分）

- ホットケーキミックス・・・100g
- 豚ロース薄きり肉・・・80g
- とろけるチーズ・・・40g
- キャベツ・・・100g
- 水・・・60g
- サラダ油・・・小さじ2(8g)
 - ・お好み焼きソース・・・20g
 - ・青のり・・・ひとふり(0.1g)
 - ・鰹節・・・5g

エネルギー
436kcal
たんぱく質
19.7g
食塩相当量
1.5g

作り方

- 1 キャベツは千切りにする。袋入り千切りキャベツを使用する場合は、あらかじめ水を大さじ1杯かけておく。
- 2 ボウルに1ととろけるチーズ、ホットケーキミックスを入れ混ぜ合わせる。
- 3 小さじ1/2(2g)量の油を熱したフライパンで、豚肉を両面軽く焼き取り出しておく。
- 4 3のフライパンで残りのサラダ油を熱し、豚肉を敷き、2を入れて2分程度焼く。ひっくり返して、ふたをして、弱火で5分程度焼く。
- 5 皿に盛り付け、お好み焼きソースを塗り、青のり、鰹節を散らす。

里いもを使った珍しいグラタン！

里いもグラタン

7

エネルギー
374kcal
たんぱく質
19.4g
食塩相当量
2.4g



里いもグラタン

材料（2人分）

里いもの煮物（市販品）・・・1袋
（90g）

玉ねぎペースト（市販品）・・・1
/2袋

ベーコン・・・1枚（17g）

黒こしょう・・・少量

厚揚げ・・・1/2枚（100g）

豆乳・・・1カップ（200g）

おからパウダー・・・6g

とろけるチーズ・・・50g

作り方

1 里いもの煮物は1cm幅にスライスし、厚揚げは5mm程度の斜め薄切りにする。

2 ベーコンは薄切りにする。

3 耐熱容器に1をならべ、玉ねぎペーストと2のベーコンを散らして黒こしょうをふり、豆乳を流し入れておからパウダーを散らし、とろけるチーズをのせる。

4 オーブントースターで表面にこんがり焼き色がつくまで加熱する。

エネルギー
374kcal
たんぱく質
19.4g
食塩相当量
2.4g

^ふ麴を使ったハンバーグ！
麴わふわ鶏バーグ

8



エネルギー
330kcal
たんぱく質
21.5g
食塩相当量
2.2g

麩わふわ鶏バーグ

材料（2人分）

鶏ひき肉・・・150g
小町麩・・・14g
溶き卵・・・1個
牛乳・・・60ml
玉ねぎ・・・100g
冷凍枝豆・・・15g
ひじき(乾)・・・2g
塩・・・小さじ1/2(3g)
酒・・・大さじ1(15g)
ポン酢しょうゆ・・・小さじ1と1/2(9g)
サラダ油・・・大さじ1(12g)
レタス・・・30g

作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにし、電子レンジで1分程度加熱し冷ましておく。
- 2 牛乳を入れたボウルに小町麩を手で潰しながら加える。混ぜるうちに細くなるので、粗くてもOK。
- 3 別のボウルに鶏ひき肉、1、溶き卵、塩を入れて粘りが出るまで混ぜたら、水で戻したひじき、冷凍枝豆、2の小町麩を手で潰しながら牛乳ごと加えてさらに混ぜ、4等分して小判形に整える。
- 4 油を熱したフライパンに、3をならべて肉だねの中央を少しくぼませる。こんがりと焼き色がついたら上下を返す。酒を加えてふたをし、弱火で約5分蒸し焼きにする。
- 5 ふたをはずして中火にし、汁けをとばしてから器に盛る。ポン酢しょうゆをかけレタスを添える。

エネルギー
330kcal
たんぱく質
21.5g
食塩相当量
2.2g