

キラリ！

健康クッキング教室⑧

サルコペニア・フレイル予防に効果的な献立

【鮭のアーモンド焼き】

＜材料：1人分＞			
鮭	100 g（1切れ）	スライスアーモンド	15 g
塩	少々	A レモン汁	15ml（大さじ1）
こしょう	少々	A 塩	少々
薄力粉	10 g（大さじ1）	A こしょう	少々
卵	15 g（1／4個）		

【栄養成分】エネルギー288kcal、たんぱく質28.1g、脂質13.9g、炭水化物12.1g、食塩相当0.8g、食物繊維1.9g

- ① 鮭に塩・こしょうをふる。
- ② 「①」に小麦粉、卵、アーモンドの順で衣をつける（アーモンドは砕いておくと、より衣にしやすいです）。
- ③ フライパンに多めのオリーブオイルをしき、鮭に火が通るまで中火で焼き、皿に盛り、混ぜ合せた【ソースA】をかける。



- ・アーモンドをまぶすことで、香ばしくパリパリに仕上がります。
- ・アーモンドやオリーブオイルはビタミンEの豊富な食材です。ビタミンEは肌の老化を抑えます。また、抗酸化ビタミンは動脈硬化を起こしやすくする過酸化物質を作り出すのを防ぎます。
- ・鮭には、DHAと、EPAという脂肪酸が豊富。記憶力や学習能力を高める効果や脳血栓や心筋梗塞を予防、血中コレステロールや血圧、血糖値を下げると言われています。
- ・鮭はアミノ酸スコアが100と高く、良質なたんぱく源です。筋肉を強くするビタミンDの含有量も多く、一日に必要な量をほぼ摂取することができます。また、鮭の赤い色素であるアスタキサンチンは抗酸化作用が強くアンチエイジングに効果的です。

キラリ！

健康クッキング教室⑧

サルコペニア・フレイル予防に効果的な献立

【たらこ豆乳うどん】

<材料：1人分>

キャベツ	70g（小2枚）	塩	少々
うどん	200g（1玉）	レモン汁	小さじ1/2
たらこ	1腹（小2枚）	黒こしょう	少々
豆乳	1カップ（200ml）	温泉卵	1個
バター	3g	きざみのり	少々
めんつゆ	大さじ1	大葉	3枚

【栄養成分】エネルギー465cal、たんぱく質27.1g、脂質13.9g、炭水化物54.8g、食塩相当2.9g、食物繊維3.5g

- ① キャベツは2×3cmの角切り、たらこは薄皮から中身をだす。大葉は千切りにします。
- ② 沸騰したお湯で、キャベツを歯ごたえが残る程度に茹で、冷水にさらして水気を切る。
- ③ うどんを袋の表示に従い、茹でる。
- ④ 鍋にたらこ、豆乳、バター、めんつゆ、昆布だし、塩を入れて混ぜながら中火にかける。
- ⑤ 鍋のまわりがふつふつしたらレモン汁を加え火を止め、こしょうをいれる。
- ⑤ 「⑤」に「①」のキャベツと「②」のうどんを加えて混ぜ、お皿に盛って豆乳スープをかけ、きざみ海苔・大葉・温泉卵を飾る。

- ・豆乳を使用しているためコクがあり、まろやかながら、キャベツと大葉であっさりとしたうどんです
- ・豆乳・たらこ・卵でタンパク質とカルシウムがしっかりと摂取できます

