

サルコペニア・フレイル予防 肉料理編

チキン南蛮

材料（1人分）	分量
鶏むね肉（皮なし）	1枚
片栗粉	大さじ1/2
油	適量
【調味料A】	分量
しょうゆ	小さじ1
おろしにんにく	少々
酒	小さじ1
砂糖	小さじ2
酢	大さじ1

【タルタルソース】	分量
卵	1/2個
きゅうり	1/6本
マヨネーズ	大さじ1/2
ヨーグルト	大さじ1
レモン汁	少々
パセリ粉	少々

【栄養価】

エネルギー	282kcal
たんぱく質	27.8g
食塩相当量	1.4g

【作り方】

- ①ゆで卵を作り、細かく潰し、きゅうりは5mm角に切り、マヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁、パセリ粉を加えて混ぜ合わせる。
- ②鶏むね肉は、包丁で開いて薄くし、フォークを全体にさして、片栗粉を全体にまぶす。
- ③フライパンを中火にかけて油をしき②の鶏肉を焼き色が付くまで焼き、弱火にして蒸し焼きにする。
- ④混ぜ合わせた【調味料A】を全体に絡め、絡まったら器に盛り、①のタルタルソースをかける。
- ⑤お皿に盛り付け、①のタルタルソースをかける。

【ポイント】

- 皮なしの鶏肉を使用し、揚げずに調理することで、エネルギーを抑え、たんぱく質をしっかり摂れる1品です。
- 鶏肉と卵で、たんぱく質をしっかりと摂取出来ます。筋肉を増やすためには、材料となるたんぱく質を摂取する必要があります。日々の運動とたんぱく質を意識した食生活はサルコペニア・フレイルの予防につながります。
- 抗酸化作用、疲労回復効果があるとして知られる「イミダゾールペプチド」は鶏のむね肉に多く含まれます。
- ニンニクはたんぱく質の吸収を促すビタミンB6が豊富。ここにレモンなどに含まれるビタミンCを加えることで質の良い筋肉をつくれます。

副菜

切り干し大根ときくらげのサラダ

材料（1人分）	分量
切り干し大根	5g
きくらげ	1g
にんじん	10g
ツナ缶	20g

材料（1人分）	分量
しょうゆ	小さじ1/2
酢	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
塩	少々

【栄養価】

エネルギー74kcal、たんぱく質4.1g、食塩相当量0.8g

①切り干し大根ときくらげは水で戻し、切り干し大根はざく切りにし、水気を絞り、きくらげはせん切りにする。にんじんはせん切りにする。

②ボウルに【調味料】を入れて混ぜ合わせ、ツナと①を加えて和える。

●切り干し大根は食物繊維が豊富で噛みごたえがあるため、よく噛んで食べることに伴い、唾液の分泌の増加や噛む力を鍛えることができます。食物繊維の中でも不溶性の食物繊維が多く含まれます。食物繊維は腸の働きを活性化させ、腸内バランスを整えて肌荒れを防ぐ効果があります。

●きくらげには、たんぱく質の合成を促進するビタミンDが豊富に含まれています。

レタスとわかめの和風スープ

材料（1人分）	分量
レタス	1/2枚
乾燥わかめ	小さじ1/2
だし	150ml
しょうゆ	小さじ1/4
ごま油	小さじ1/2
塩こしょう	少々
とうがらし	おこのみ

【栄養価】

エネルギー 15kcal

たんぱく質 0.5g

食塩相当量 0.8g

①レタスは一口大に手でちぎります。乾燥わかめはサッと水洗いする。

②鍋にだし汁を入れて沸騰させ①を入れてひと煮立ちさせます。

③仕上げにしょうゆを加え、塩こしょうで味を調え、ごま油で風味をつける。

●レタスは鉄製の包丁で切ると酵素の働きで切り口が褐変するので、手でちぎって使いましょう。