

サルコペニア・フレイル予防 魚料理編

あじのカレームニエル

材料（1人分）	分量
あじ（3枚おろし）	1尾
塩	0.4g
こしょう	0.01g
小麦粉	小さじ1
カレー粉	小さじ1/4
油	小さじ1/2
バター	小さじ1/2

<付け合わせ>

レタス	1枚
ミニトマト	2個
じゃがいも	中1/2
塩	少々
パセリ粉	少々

【栄養価】

エネルギー	189kcal
たんぱく質	15.7g
食塩相当量	0.9g

【作り方】

- ①あじは三枚におろして、塩、こしょうをして5分程おく。
- ②小麦粉とカレー粉を混ぜて衣の準備をする。
- ③あじの水気をキッチンペーパーで拭き取り、②の衣をつける。
- ④フライパンにサラダ油をひき、③のあじを並べ入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。最後にバターを加え、全体にからめる。
- ⑤じゃがいもは皮をむき、芽を取り除き、一口大に切る。ボウルにじゃがいもを入れ、かぶるくらいの水を注ぎ、10分程度置き、ザルに上げる。
- ⑥鍋にじゃがいもを入れ、被るくらいの水を注ぎ、中火で加熱する。沸騰したら弱火にし、竹串が通るまで10～15分加熱する。火を止めてから湯を捨て中火にかけ、鍋をゆすり粉が吹くまで水分を飛ばす。
- ⑦塩を入れ、味を調えて完成。

【ポイント】

- あじは多価不飽和脂肪酸のEPA、DHAを豊富に含んでいます。血液中の中性脂肪を減らし、血栓予防の効果があります。
- カレー粉の代わりに、青のり粉・粉チーズなどでアレンジできます。
- じゃがいもを水にさらす理由は、変色を防ぐためと、余分なでんぷんを洗い流して鍋に焼きつきにくくするためです。

副菜

鶏ごぼうサラダ

材料（1人分）	分量
鶏ささみ	40g
ごぼう	20g
にんじん	20g

【栄養価】	
エネルギー	159kcal
たんぱく質	12.1g
食塩相当量	1.3g

【調味料】	分量
マヨネーズ	大さじ1
砂糖	小さじ1
すりごま	小さじ1
味噌	小さじ1
くるみ	5g
粉パセリ	適量

- 【作り方】
- ①ごぼうは皮をこそぎ落とし、にんじんは皮を剥いておく。ごぼうとにんじんはピーラーで薄くスライスし、耐熱ボウルに入れふんわりとラップをかけて、600Wの電子レンジで2分程加熱する。
- ②耐熱ボウルに鶏ささみを入れ、ふんわりとラップをかけて、600Wの電子レンジで2分程加熱する。
- ③ボウルにゴママヨソースの材料を全て入れ、混ぜ合わせる。
- ④粗熱の取れた①に、②と③を入れ、混ぜ合わせる。全体に味が馴染んだら、器に盛り付け仕上げに粉パセリをかける。

【ポイント】

ピーラーでスライスすることで、野菜のシャキシャキとした食感を楽しめます。
ごまとくるみが香ばしい、コクのあるマヨネーズソースが良く絡む1品です。
加熱時間は、ご使用の電子レンジにより異なる場合がありますので、加熱時間を調整してください。

豆腐と豆乳のスープ

材料（1人分）	分量
絹ごし豆腐	50g
豆乳	100cc
水	100cc
ねぎ	1/6本
しょうが	1/2片

材料（1人分）	分量
ごま油	小さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
塩	少々
ラー油	お好み

エネルギー98kcal、たんぱく質6.4g、食塩相当0.6g

- ①長ねぎは斜めうす切りに、しょうがはせん切りにする。
- ②鍋に豆乳と水、①とごま油、鶏ガラスープの素、塩を加えひと混ぜする。
- ③弱火にかけて煮立ったら、絹ごし豆腐をスプーンで一口大にすくいながら加える。豆腐が温まったら火を止め、器に盛り、ラー油をかけて完成。