

サルコペニア・フレイル予防 朝食編

エッグベネディクト

材料（1人分）	分量
イングリッシュマフィン	1個
ベーコン	1枚
卵	1個

【栄養価】

エネルギー	451kcal
たんぱく質	16.2g
食塩相当量	1.7g

【オランダーズソース】	
卵黄	1/2個分
バター	10g
レモン汁	2g
マヨネーズ	小さじ1
黒こしょう	少々
塩こしょう	少々

【作り方】

- ①お湯を沸かし、酢(分量外大1)を入れ、火を弱める。卵を鍋にそっと割り入れ、ポーチドエッグを作る。
- ②イングリッシュマフィンは半分に割ってトーストしておく。
- ③ベーコンは半分に切り、フライパンで焼いておく。
- ④バターを溶かしておく。
- ⑤ボウルに卵黄を入れたら湯せんしながら泡立て器で混ぜる。
- ⑥卵黄がもったりしてきたら、溶かしバターを少しずつ加えながら混ぜ、レモン汁、マヨネーズ、黒こしょうを加えてさらに混ぜ、ソースを作る。仕上げに塩こしょうで味をととのえる。
- ⑦②のイングリッシュマフィンに③と①を乗せ、⑥のソースをかける。

【ポイント】

- イングリッシュ・マフィンは、酵母で発酵させた丸いパンであり、コーンミール（トウモロコシ粉）がまぶされ、カリカリと香ばしさが特徴のパンです。
- ポーチドエッグを作るときに、火を弱めて、お湯をグルグルとかき回して渦を作り、中央に卵をそっと落とすと、自然に卵が真ん中に寄るので、崩れずきれいなポーチドエッグが作れます。

バナナヨーグルト

材料（1人分）	分量
ヨーグルト	100g
バナナ	1/4本
レモン汁	少々
きなこ	小さじ1/2
くるみ	ひとかけら

【栄養価】	
エネルギー	120kcal
たんぱく質	5.2g
食塩相当量	0.1g

- ①バナナは皮をむき、食べやすい大きさに切り、色が変わらないようにレモン汁をかけ、フォーク等でつぶしておく。
- ②ヨーグルトをボウルに入れ、①を入れて混ぜ合わせる。
- ③②を器に盛り、きなこをふりかけ、その上にくるみをのせる。

きのこスープ

材料（1人分）	分量
えのきたけ	10g
しめじ	20g
しいたけ	10g
水	200ml
バター	3g
粉チーズ	少々
コンソメ	1個
しょうゆ	2g
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々

【栄養価】	
エネルギー	40kcal
たんぱく質	1.9g
食塩相当量	1.0g

- ①えのきは半分に切り、しめじは石づきを切り、小房に分ける。しいたけは薄切りにする。
- ②バターで①を炒める。
- ③鍋にコンソメ、しょうゆ、塩こしょうを入れ、火にかけ、ひと煮立ちする直前に②を入れる。仕上げに粉チーズと粉パセリをちらす。