

ロコモ予防

かんたん栄養アップメニュー



①	菜ごもり卵
②	とり肉と野菜の炒め煮
③	枝豆のドライカレー
④	ケーキサレ



神奈川県町村保健衛生連絡協議会栄養士部会 平成30年3月作成

二宮町 編集版

野菜たっぷり簡単朝食

①巣ごもり卵

大人1人分

エネルギー 173kcal たんぱく質 9.6g 脂質 13.1g

食塩相当量 0.7g

<つくり方>

- ① キャベツは千切り、ベーコンは細切りにし、塩こしょうをして混ぜ合わせる。
- ② 器に一人分の①を入れ、中央に卵を割り入れる。
- ③ 卵の黄身に楊枝で2～3か所穴をあけ、ラップ[®]をふんわりかけて、レンジ600Wで3分程度加熱する。



- ・カット野菜やもやし・レタスなどお好みの野菜をお使いください。
- ・ハムや肉などお好みの材料で作ってください。
- ・野菜と卵だけでもOKです。

※分量は大人2人分です。

※裏面は、応用したレシピを記載したり、写真を貼付するなど、適宜使用しています。

<アレンジ>

野菜は、カット野菜やもやしなど、ベーコンのかわりにハムやウインナーなどお好みで。またなくてもOK。

1日に必要な野菜の約2/3 (230g) が摂れる野菜たっぷりなおかず！

②鶏肉と野菜の炒め煮

大人1人分

エネルギー 210kcal たんぱく質 17.6g 脂肪 6.0g
食塩相当量 1.2g

<つくり方>

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② 野菜は、食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉を入れ炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、火のとおりにくい野菜から順に加え炒める。
- ⑤ 油が全体にまわったらAの調味料を入れ、蓋をして15分程度煮たら、出来上がり。

材料	分量(g)	備考
鶏もも肉(皮なし)	150g	
塩	少々	
こしょう	少々	
小麦粉	小さじ1/2	
油	小さじ1強	
お好みの野菜	460g	
(かぼちゃ、なす、トマト、玉ねぎなど)		
A	オイスターソース	小さじ1強
	醤油	小さじ1強
	酒	小さじ1強
	水	大さじ3

※分量は大人2人分です。



冷凍の枝豆を活用して、パパッと1品！！

③枝豆のドライカレー

大人1人分

エネルギー 202kcal たんぱく質 11.3g 脂質 7.3g

食塩相当量 1.0g

<つくり方>

- ① ごぼうは皮をこそげ、縦に半分に切り斜め薄切りにし、さっと茹でて水切りする。
- ② たまねぎはみじん切りにする。レーズンはぬるま湯で戻し、水切りする。
- ③ 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒め、ごぼう・ひき肉を加えて更に炒める。
- ④ 鍋にAを加え中火で10～20分煮込む。
- ⑤ ④にカレー粉・こしょう・枝豆・レーズンを入れ、ひと煮立ちさせ混ぜて器に盛る。

材料	分量	備考
豚ももひき肉	60g	
枝豆(冷凍)	30g	さやつき 60g
たまねぎ	100g	大 1/2 個
ごぼう	20g	
干しぶどう	20g	
バター	2.5g	
A	水	3/4 カップ 150ml
	ケチャップ	大 1・1/3 20g
	コンソメ	1/2 個
	砂糖	小さじ 2/3
カレー粉	小さじ 2	
こしょう	少々	

※分量は大人2人分です。



④ ケークサレ



こどものおやつ、親子でブランチとしてもどうぞ！！

エネルギー 1954kcal たんぱく質 61.6g 脂質 103g
食塩相当量 5.0g

＜つくり方＞

- ④ オーブンは 180 度に予熱しておく。パウンド型にクッキングシートをしく。
- ⑤ 玉ねぎとベーコンは粗みじんに切り、フライパンで軽く炒めておく。
- ⑥ かぼちゃは、さいの目切りにしてレンジで5分加熱する。
- ⑦ ボールに卵を割り入れ、牛乳、オリーブオイル、粉チーズを加え混ぜ合わせる。
- ⑧ ④に②を加え混ぜる。
- ⑨ ⑤にホットケーキミックスを加えさっくり合わせる。
- ⑩ パウンド型に⑥の半量を流し入れ、かぼちゃをのせ、残りを上に流し入れて空気を抜く。
- ⑪ オーブンで40分焼く。



材料

分量(g)

備考

ホットケーキミックス	200g	
卵	2 個	
牛乳	1/2 カップ	100ml
オリーブオイル	50ml	サラダ油も可
粉チーズ	50g	
ベーコン	2 枚	1枚20g
玉ねぎ	100g	1/2 個
かぼちゃ	200g	

ポイント

- ・ホットケーキミックスがないときは小麦粉：180g、ベーキングパウダー小さじ1 砂糖：20～30gで代用できます。
- ・お好みの野菜・きのこ・お芋などやゆで卵・ウインナーなどアレンジしてオリジナルケーキサレをお試しください。

※分量・栄養価は21×8×6cmパウンド型1台分

※裏面は、応用したレシピを記載したり、写真を貼付するなど、適宜使用しています。

<ホットケーキミックス>

小麦粉：180g ベーキングパウダー：小さじ1

砂糖：20～30g

<アレンジ>

好きな野菜や芋類、ベーコンの代わりにウインナーなど

お好みで作ってください。