

お料理れもん  
濱口雄介さん



# フレイル予防 健康レシピ

地域の皆さんの健康を願って  
うすだ健康館まちづくりラボ・フレサポの皆さんと  
管理栄養士、お料理れもんの濱口さんで作ったレシピです。  
ぜひご家庭でお試してください！

佐久総合病院  
管理栄養士



## 01 コンコンたまご



### 材料 (2人分)

- 卵 2つ
- 油揚げ 2枚
- つまようじ
- A 煮汁
- つゆの素 1カップ (4倍希釈)
- みりん 50ml
- 砂糖 小さじ1

たまごは油と一緒に摂ることで  
脂溶性ビタミンの吸収率がUPします！  
ほうれん草などのビタミンCや  
食物繊維が豊富な野菜を加えれば更に  
バランスが良くなりますよ。

1人分  
たんぱく質  
**11.7g**  
カロリー  
**216kcal**

### 作り方

- ① 鍋にAを入れひと煮立ちさせ煮汁を作る
- ② 油揚げの一边を切り開き、その中に卵を割り入れ、つまようじで止める
- ③ ②を沸騰した①に入れ煮る
- ④ 鍋から出し、つまようじを外して半分に切る

茶巾に卵を入れ甘っ辛く煮た  
動物性と食物性タンパク質！  
おでん種にも良いですね。



1人分  
たんぱく質  
**6.6g**  
カロリー  
**200kcal**

牛肉には鉄分や亜鉛、  
ビタミンB群が豊富です。  
ビタミンCが豊富な野菜  
(ほうれん草やブロッコリー)  
などを一緒に摂ると牛肉の鉄分  
吸収を助けてくれますよ！



## 牛肉の旨〜レッツそばろ 02

### 材料 (4~5人分)

- 牛肉 200g (ひき肉でも可)
- 酒 大さじ2
- A
- みりん 大さじ2
- 砂糖 大さじ4
- 醤油 大さじ3
- 生姜 小さじ1



甘辛く煮付けているため  
日持ちします。白ご飯に乗せて  
佃煮風にしたリ  
お茶漬けにも合いそう！

### 作り方

- ① 牛肉をみじん切りにして酒と混ぜる
- ② フライパンで①を炒める
- ③ 混ぜ合わせておいたAを加え炒める
- ④ 水分が飛んで煮詰まったら完成



## うすだ健康通り

年齢とともに心身の機能が低下していくことを「フレイル (虚弱)」といいます。  
フレイル予防の3本柱「栄養」「運動」「社会活動」を意識して、長く動ける体をつくりましょう。  
うすだ健康通りでは、地域の皆さんの健康づくりのきっかけになれるよう、様々なイベントを  
企画しています。ぜひお気軽に足を運んでください。



## 03

## 豆腐とチーズの仲良しつくね



## 作り方

- ① ボウルにAを入れて粘り気が出るまで混ぜる（味噌を入れても◎）
- ② 手のひらサイズに丸め、中にチーズを入れる
- ③ フライパンで焼き目がついたら、蓋をして弱火で焼く
- ④ Bを加え、お肉にからめながら煮詰める
- ⑤ お皿に盛り付け、お好みで白ごまを振ったら完成

A

- 豆腐 100g
- 鶏ひき肉 100g
- 片栗粉 大さじ1
- おろし生姜 小さじ1/2
- 酒 大さじ1/2
- 味噌（お好みで）

## 材料（2人分）

B

- 醤油 大さじ1
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ1/2
- チーズ
- 白ごま

豆腐を用いているのでヘルシーに軽く食べられてたんぱく質も豊富。チーズが入っているので子どもたちも好きそうですね。



1人分  
たんぱく質  
**16.5g**  
カロリー  
**221kcal**

チーズはカルシウムやたんぱく質、ビタミンB12が豊富。野菜を付け合わせにすればビタミンCと食物繊維がとれてさらにバランスUPですね。

れもん  
さんの

## サバの土佐酢和え 04



酢が入っているため半年くらい保存できます。塩分がなく身体にも良いですね。

## 土佐酢の作り方

- 出汁 1合（顆粒だしでも◎）
- 酢 1合（黒酢でも◎）
- 薄口醤油 0.3合
- みりん 0.3合

- ① 全部合わせて鍋で沸かす
  - ② 冷めたら容器に入れて冷蔵庫へ
- \* 黒酢を使う場合は、酢以外を鍋で沸かし最後に黒酢を入れる



## 材料

- サバ缶（適量）
- きゅうり（適量）
- わかめ（乾燥でも◎）
- レモン（少々）
- 生姜の搾り汁（少々）

## 作り方

- ① サバ缶の脂を切り、わかめときゅうりを土佐酢で和えて、盛り付ける
- ② お好みでレモンや生姜の搾り汁を加える

青身魚には動脈硬化を改善する作用があります。中性脂肪を下げるオメガ3系脂肪酸も多く含みます。



1人分  
たんぱく質  
**16.4g**  
カロリー  
**183kcal**

## 05 ツヤ肌白だしたまご



## 材料

- 卵 10個
- 漬けダレ（2~4倍希釈）
- 白だし 大さじ2~3
- 水 60~90ml

## 作り方

- ① 鍋に卵が重ならないように入れる
- ② 1cm程水を入れ中火にかける
- ③ 沸騰したら蓋をして4分待つ
- ④ 火を止めて蓋をしたまま5分おく（黄身をとろとろにしたい場合は3分）
- ⑤ 冷水で冷やし殻をむく
- ⑥ 漬けダレと一緒に容器に入れ一晩冷蔵庫で漬ける

白だしに漬け込んでいるためそのままお弁当やおやつなど手軽に楽しめますね。たんぱく質補給にもってこい！

卵はビタミンCと食物繊維以外の全栄養素を含む完全栄養食品です！コレステロールの含有量が豊富なので食べすぎには注意しましょう。



卵1個分  
たんぱく質  
**6.1g**  
カロリー  
**71cal**