

いつものメニューにたんぱく質オン、塩分・油分オフ!

## ＋フレイル予防のための足し算引き算レシピ－

朝食編

料理研究家  
今泉久美先生が  
動画で解説中!



いつもの朝食にひと工夫。味噌汁のだしをちりめんじゃこでとってカルシウム補給、さらに野菜たっぷりの実たくさんにすれば汁が減って塩分オフにも。定番の納豆も温泉卵でたんぱく質をプラス。さらに野菜を加えて食感やうまみがアップされれば、たれを全部使わずに減塩にもつながります。

### じゃこの 実たくさん味噌汁



#### 材料 2人分

- ちりめんじゃこ…大さじ1(約5g)
- 水…1と3/4カップ(350ml)
- ブロccoliリー…1/4個(約70g)
- 長ねぎ…1/3本
- 厚揚げ…100g
- みそ…大さじ1～1強

#### 作り方

- 1 ブロccoliリーは小さめに切り分け、水にさらす。長ねぎは斜め5mm幅に切る。厚揚げは熱湯をかけて油を抜き、食べやすい大きさに切る。
- 2 小鍋に水とじゃこ、長ねぎ、厚揚げを入れて火にかけ、煮立ったらあくを取って弱火にし、ふたをして3分ほど煮る。
- 3 水けをきったブロccoliリーを入れ、再び煮立ててふたをし、ブロccoliリーが好みの固さになるまで1分ほど煮る。
- 4 みそを溶き入れて器に盛る。

### ちょい足し 納豆ごはん



#### 材料 1人分

- 納豆…1パック(約40g)
- 納豆のたれ…適量
- ミニトマト…2個
- オクラ…1本
- 温泉卵…1個
- 万能ねぎ…(小口切り)少々
- ごはん…軽く1杯
- もみのり…少々

#### 作り方

- 1 オクラに塩をまぶしてこすり、洗って小口切りにする(固い場合は塩ゆでして冷水にとり、水けをふいて小口切り)。トマトはへたを取って4つ割りにする。
- 2 納豆にたれを半量ほど混ぜ、①を混ぜてのりをちらしたご飯にかける。温泉卵を添えて好みでたれ適量をかける。  
※たれの代わりにしょうゆを使う場合は小さじ1/2程度。