



いつものメニューに

# フレイル予防のための 足し算引き算レシピ

たんぱく質オン、塩分・油分オフ!

常備菜編



料理研究家  
今泉久美先生が  
動画で解説中!

常備菜のきんぴらごぼうを使って、フレイル予防の足し算引き算アレンジ。基本のきんぴらごぼうは食材の切り方によって加熱時間が短く味のしみ込みもよくなるため、調味料を減らして塩分オフにつながります。ハンバーグや白和え、卵焼きなどのたんぱく質足し算アレンジは、調理済み総菜のきんぴらを買ってきて使用してもよいでしょう。ひじき煮などでも同様のアレンジが可能です。



## 基本の きんぴらごぼう

材料 4人分

- ごぼう …… 150g
- にんじん …… 100g
- ごま油または油 …… 大さじ1
- 七味唐辛子または一味唐辛子
- A**  しょうゆ・みりん・酒 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1～1と1/2

### 作り方

- 1 ごぼうはたわしで洗い斜め薄切りにしてから千切りにし、さっと水につけて水けをきる。(縦半分斜め薄切りにしてもよい)
- 2 にんじんは斜め薄切りにしてずらして重ね、千切りに。
- 3 フライパンに油を熱しごぼうを炒める。全体に油が回ったらふたをして弱火にし途中混ぜながら2～3分炒める。
- 4 火が通ったら中火にして、にんじんをいれてさっと炒め、**A**を加えてふたをして蒸し焼きにする。
- 5 火が通ったらふたを取り、水けを飛ばすように炒めたら皿に盛り、好みで唐辛子をふる。



## きんぴら ハンバーグ

材料 2人分

- 豚赤身ひき肉 …… 150g
- きんぴらごぼう …… 80g
- たまねぎ …… 50g
- 油 …… 大さじ1/2
- 酒 …… 大さじ1
- 大根おろし …… 適量
- ポン酢しょうゆ …… 少々
- 大葉 …… 2枚
- A**  塩 …… ごく少々
- こしょう …… 少々
- 水 …… 大さじ1
- かたくり粉 …… 小さじ1

### 作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにして耐熱カップに入れてふんわりとラップをし、600wのレンジに1分かけ冷ます。
- 2 ひき肉に**1**と**A**、粗く刻んだきんぴらごぼうを加えて練り混ぜ、なじんだら4等分して丸く平たくまとめる。
- 3 フライパンに油を中火で熱し、**2**を入れて3分ほど焼く。ひっくり返してさっと焼いたら酒をふってふたをし、弱火で6分ほど焼く。
- 4 皿に盛り、大葉と水けをきった大根おろしを添えてポン酢しょうゆをかける。

※きんぴらごぼうは粗く刻むことで適度に噛みごたえが残り唾液が出て口腔環境の改善にもなります。なじみ深いきんぴら風味で食欲アップ、大根おろしで消化促進も。



## きんぴら卵焼き

アレンジの際はレンジでしっかり温めれば、衛生面も安心

材料 2人分

- 卵 …… 2個
- きんぴらごぼう …… 40g
- 牛乳 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- 油 …… 少々
- 大葉 …… 1枚
- 大根おろし …… 適量
- しょうゆ …… 少々

### 作り方

- 1 きんぴらは1.5mm幅に刻み、耐熱カップに入れてふんわりラップをして600wのレンジで20秒ほど加熱。
- 2 ボウルに卵、牛乳、砂糖を混ぜて**1**を加え混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油をなじませ中火で熱し、**2**を細長く1/3量流し入れて箸でついて穴をあけ、上部がやや半熟まで固まったら反対側から巻く。
- 4 **3**の下側の空いたスペースに油をなじませ、**2**を流し入れる。同様に2回ほどくり返して卵焼きを作る。
- 5 食べやすく切り、大葉と水けをきった大根おろしを添えてしょうゆをかける。



## きんぴら 白和え

材料 2人分

- きんぴらごぼう …… 50～70g
- 水菜 …… 1/2株 (30g)
- 木綿豆腐 …… 100g
- A**  白すりごま …… 大さじ2
- しょうゆ …… 小さじ1/2

### 作り方

- 1 豆腐をさっとゆでるかレンジで軽く加熱し、水けをしぼる。
- 2 **1**に**A**を加えて泡立て器で練り混ぜ、きんぴらと4cm長さに切った水菜を和える。味が足りなかったら調味料を少量足す。