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－

間食編

料理研究家
今泉久美先生が
動画で解説中！

食が細い人は、間食も有効に活用してフレイル予防。牛乳と卵で作るホットケーキは、それだけで高たんぱくなおやつです。ヨーグルトとすりおろしにんじんを加えることで、バターなしでもしっとり仕上がり、油分を減らせます。さらに焼きいも＆ヨーグルト＋米こうじの甘酒でもう一品。

にんじんホットケーキ

ママレードやブルーベリーなどを添えてデザートに。ハムやチーズをそえて軽食風にしても。

材料　3～4人分

- □「国産米粉入りホットケーキミックス」………… 200g
- □卵 ………………………………………… 1個
- □牛乳 ……………………………… 3/4カップ（150ml）
- □プレーンヨーグルト ……………………… 50～60g
- □すりおろしにんじん ……………………………… 50g

作り方

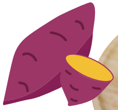
1. ホットケーキミックスに卵と牛乳を加えて混ぜ、さらにヨーグルト、すりおろしにんじんを加えて混ぜる。
2. フライパンを中火弱で熱し、油を薄くなじませて①を流してふたをし、2分ほど焼く。返して1分半ほど焼く。
3. 好みの具材を添えて盛る。

※フライパンの使用表示で「強火で空だきしない」とある場合は中火弱で温めてください。

このレシピで使用している
JA全農エーコープマーク品

- ●国産米粉入り ホットケーキミックス
- ●米こうじの甘酒

焼きいもヨーグルト



材料　1人分

- □プレーンヨーグルト ………………………… 100g
- □焼きいも（ふかしいもでも可）………… 80～100g
- □「米こうじの甘酒」………………………… 大さじ2

作り方

器にヨーグルトと食べやすく切った焼きいも（好みで皮を除く）を乗せ、甘酒をかける。