



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!

主菜編



料理研究家  
今泉久美先生が  
動画で解説中!

高たんぱくな鶏むね肉と、いろいろな野菜のビタミン、ミネラル、食物繊維が効率的にとれるメニューとして、シチューはおすすめです。ルーを使わずに牛乳をたっぷり入れることでたんぱく質をプラスし、仕上げに醤油を加えてごはんに合うようにしました。パンと食べるよりも塩分の摂取量を減らせます。カルシウムの吸収率が高い乳製品は、1日1度はとりたいですね。



## ごはんによく合う クリームシチュー



### 材料 2人分

- 鶏むね肉(皮なし) ..... 1/2枚(120g)
- ジャがいも ..... 大1個(約150g)
- 玉ねぎ ..... 1/2個(約100g)
- にんじん ..... 小1/2本(約50g)
- ブロccoli ..... (3~6房)
- バター ..... 大さじ1と1/2(18g)
- 牛乳 ..... 1と1/4カップ(250ml)
- しょうゆ ..... 小さじ1
- こしょう ..... 少々

- A**  塩・こしょう... 少々  片栗粉... 小さじ1
- B**  水... 1と1/4カップ(250ml)  酒... 大さじ1
- ぐずしたチキンコンソメ... 1/2個分
- C**  片栗粉... 大さじ1  水... 大さじ2

### 作り方

- 1 玉ねぎは縦半分横5mm幅、にんじんは3~5mmの薄いイチョウ切りにする。じゃがいもは1cm幅のイチョウ切りにして水にさらし、水けをきる。
- 2 ブロccoliは食べやすく切り分け、水にさらして水けをきり、塩少々を加えた熱湯で2分ほどゆでてざるにあけておく。
- 3 鶏肉は繊維を切るように薄切りにし、**A**を加えてからめる。
- 4 厚手の小鍋にバターを熱し、玉ねぎ、にんじんを炒め、じゃがいもを加えて炒め合わせる。鶏肉を加えてさっと炒め、**B**を加えて煮立ててあくを取る。ふたをして弱火にし、途中何度か混ぜながら10分ほど煮る。
- 5 **C**を加えて全体をよく混ぜてとろみをつけ、牛乳を加えてあたため、しょうゆ、こしょうで調味し、ブロccoliを加えて皿に盛りつける。

※水溶性片栗粉の代わりにじゃがいも50gをすりおろして同様に加えてもとろみをつけられます。酒は好みで白ワインでも。煮込むときにローリエ小1枚を加えてもよいでしょう。

シチューはアレンジで  
カレー風味やドリアにも♪



鶏肉を入れた後にカレー粉  
小さじ1を加えれば、カレー  
風味のシチューに。



温かいご飯にシチューをかけ、  
塩ゆでしたブロッコリーを乗せ  
てピザ用チーズをかけ、トース  
ターで焼き色がつくまで焼け  
ば、ドリアにも。



## カレー風味 ピカタ

鶏むね肉を使って  
もう1品!

### 材料 2人分

- 鶏むね肉(皮なし) ..... 大1/2枚(150g)
- 塩・カレー粉 ..... 各小さじ1/5
- 小麦粉 ..... 適量
- 卵 ..... 1個
- 油 ..... 大さじ1/2
- ベビーリーフ・ニンジン ..... 適量

### 作り方

- 1 鶏肉は薄く斜めそぎ切りにして、大きいものは半分に切る。
- 2 塩とカレー粉をまぶして小麦粉をつけ、余分な粉を落とす。
- 3 フライパンに油を中火弱で熱し、**2**に溶き卵をすべてからめて両面焼く。
- 4 ニンじんは皮むき器でそぎ切りにし、ベビーリーフと混ぜて皿に盛り、**3**を盛り付ける。

※ケチャップ・ソース・ポン酢しょうゆなど好みの調味料少々で、もしくはカレー粉の風味が効いているので、何もつけなくてもおいしく召し上がれます。