

# おいしく食べてフレイル予防

お元気サロン R7.5.22

フレイル予防のためには、たんぱく質をしっかりと摂ることが大切です！  
簡単に、たんぱく質が摂れるメニューをご紹介します♪

## ☆さばのさっぱり炊き込みご飯（4人分）

米	2合
さば水煮缶	1缶
大葉	3枚
梅干し	1個
いりごま	適量

- ① 米をとぎ、分量の水を入れる。さば缶を加え、スプーンで軽くほぐし、炊飯する。
- ② 炊けたら刻んだ大葉を入れてさっくりと混ぜる。器に盛り、刻んだ梅干しとごまをトッピングする。お好みで天かす、七味などを混ぜてもおいしいです♪

（1人前） エネルギー354kcal      たんぱく質 16.4g      塩分 0.9g

## ☆抹茶豆乳かん 2人分

粉寒天	2g
水	100ml
豆乳（抹茶）	200ml
砂糖	大さじ1
ゆで小豆	20g
きな粉	小さじ2

- ① 粉寒天と水を入れて混ぜ、火にかけて沸騰したら砂糖を加えて煮溶かし、火を止めて豆乳を混ぜる。
- ② ①を容器に入れて冷やし固め、切り分ける。
- ③ 皿にもり、小豆を添え、きな粉をかける。

（1人前） エネルギー110kcal      たんぱく質 3.4g      塩分 0.1g