

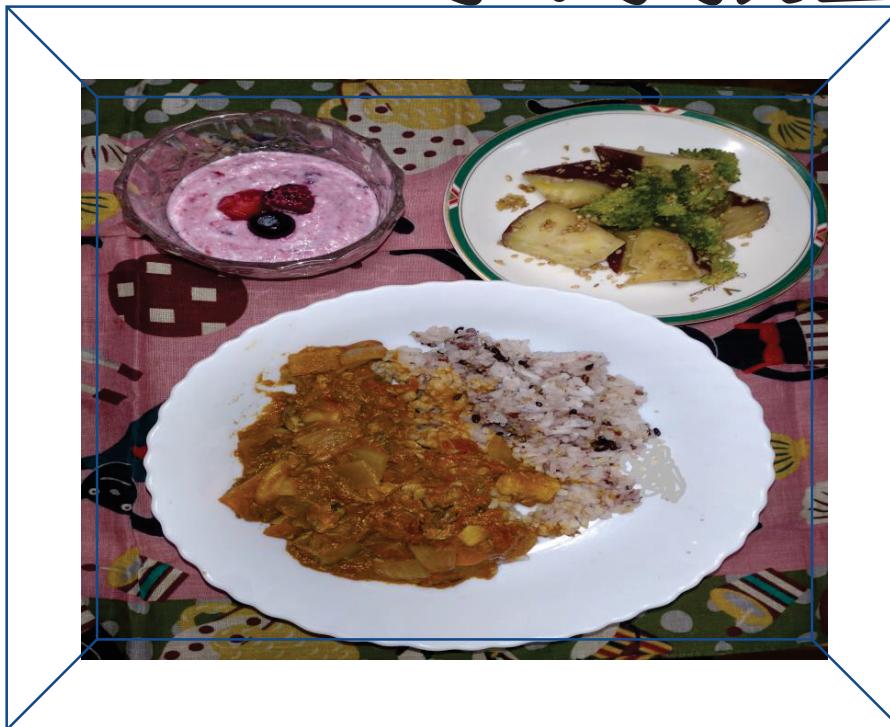
2022年9月20日(火)

東海学院大学/各務原市連携事業



シニアからはじめる

フレイル予防教室



サバ缶カレー、さつまいもブロッコリー胡麻和え、フルーツスムージー風
エネルギー 702kcal、たんぱく質 30.5g、脂質 23.1g、
炭水化物 92.8g、食塩 2.0g

東海学院大学 西キャンパス1階
調理実習室

フライパンでサバ缶カレー



【調理時間】

【栄養価(1人分)】
25分

【価格(1人分)】

約230円

エネルギー	540 kcal
たんぱく質	25.8 g
脂質	21.1 g
炭水化物	69.0 g
食物繊維	6.1 g
食塩	1.8 g
カルシウム	250 mg
鉄	2.8 mg
マグネシウム	73 mg
亜鉛	2.9 mg
ビタミンA	620 μg
ビタミンC	42 mg

【材料(2人分)】

米	1合	黄ピーマン	20g
雑穀	20g		
サバ缶	1缶(160g)	にんにく	16g
トマト水煮缶	180g	生姜	10g
たまねぎ	160g	カレールウ	1皿分(20g)
本しめじ	50g	オリーブ油	5g
にんじん	50g	水	100ml

【作り方】

- ① にんにく、生姜はみじん切り、にんじんは乱切り、たまねぎ、黄ピーマンは角切り、本しめじは短く切る。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにく、生姜を入れて炒める。
- ③ たまねぎ、にんじん、本しめじを追加し5分程度炒める。
- ④ 黄ピーマン、サバ缶とトマト水煮を汁ごと入れて、5分程度煮込む。
- ⑤ 水を加えて、ふたをしてさらに5分程度煮込む。
- ⑥ 一旦火を消して、⑤にカレールウを入れて混ぜる。
- ⑦ 焦げないようよく混ぜながら、火を弱火にして、とろみがつくまで煮込む。

【使用食材や料理のポイント】

- *サバなどの魚は、食事に取り入れるのがなかなか難しいですが、今回はサバ缶を使って手軽にカレーを作りました。
- *カレーにすることで、トマトやたまねぎ、黄ピーマンなどを一緒にたくさん食べることができます。
- *サバ缶はさばを丸ごとたべられるので、カルシウムや鉄をたくさんとることができます。
- *味付けもサバのうみで食べられ、にんにく、生姜やトマトなどで魚臭く感じることなく食べられます
- *お好みでクミンやガラムマサラなどのスパイスを③と同時に追加するとスパイシーになります。

レンジで さつまいもブロッコリーの 胡麻和え



【調理時間】

10分

【価格(1人分)】

約80円

【栄養価(1人分)】

エネルギー	100 kcal
たんぱく質	1.9 g
脂質	1.3 g
炭水化物	21.0 g
食物繊維	3.1 g
食塩	0.2 g
カルシウム	53 mg
鉄	0.7 mg
マグネシウム	24 mg
亜鉛	0.3 mg
ビタミンA	220 μg
ビタミンC	24 mg

【材料(2人分)】

さつまいも	100g	三温糖	4g
ブロッコリー	50g	減塩醤油	4g
		白ごま	4g

【作り方】

- ① さつまいもは乱切りにし、水にさらしておく。ブロッコリーは、小口切りにする。
- ② 白ごまは、すっておく。
- ③ ①を耐熱容器に入れて、ラップを載せて蓋をしないで、レンジ 500W で 5 分加熱する。
- ④ レンジから取り出し、熱いままポリ袋にいれて、②と調味料とよく混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付けて完成。

【使用食材や料理のポイント】

- *さつまいもに含まれるビタミン C は、加熱しても変わらないです。
- *さつまいもは皮ごと使用する。お好みで皮をむいても良いです。
- *ブロッコリーの軸は、細かく切ってカレーに入れても良いです。
- *ごまはする前に、フライパンで2分程度加熱すると香りがさらによくなります。
- *しょうゆは減塩醤油を使用します。

ミキサーなしで 冷凍フルーツのスムージー風



【調理時間】

5分

【価格(1人分)】

約100円

【栄養価(1人分)】

エネルギー	62 kcal
たんぱく質	2.8 g
脂質	0.7 g
炭水化物	11.7 g
食物繊維	0.9 g
食塩	0.1 g
カルシウム	96 mg
鉄	0.1 mg
マグネシウム	13 mg
ビタミン A	68 μg
ビタミン C	7 mg

【材料(2人分)】

無糖ヨーグルト	140g
冷凍マンゴー	30g
冷凍ミックスベリー	30g
はちみつ	お好みで(8g)

【作り方】

- ① 冷凍マンゴーと冷凍ミックスベリーは、冷蔵庫で軽く解凍しておく。
- ② ①から、飾り用に3粒ほど残しておく。
- ③ ジップロックに①をいれて、スプーンなどで袋の上からお好みの形までつぶす。
- ④ 無糖ヨーグルトを②に入れて、混ぜる。
- ⑤ 容器に盛り付けて、飾り用のフルーツを載せる。
- ⑥ お好みではちみつをかける。

【使用食材や料理のポイント】

*フレイル予防には、ヨーグルトなどの乳製品はたんぱく質とカルシウムが多く含まれていてオススメ。

*ヨーグルトに含まれる乳酸菌やはちみつに含まれるオリゴ糖には、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える働きがあります。

*カレーの時に一緒に食べるおかずはできるだけ、食塩を使わない味付けのものを選びましょう。ピリッと辛いカレーと甘酸っぱいスムージーは、相性が良いです。

*入れるフルーツは、ご家庭に残っているバナナやキウイフルーツ、フルーツ缶など、なんでもOKです。