

## おいしく食べてフレイル予防

### ごはん

鶏肉と白菜のミルクチーズ煮  
ブロッコリーの昆布和え  
フルーツ豆腐白玉



### 1. ごはん (材料はすべて4人分)

米 …………… 260g ①米はといで普通に炊く。

### 2. 鶏肉と白菜のミルクチーズ煮

鶏もも肉 …………… 320g ①鶏肉は一口大に切る。  
白菜 …………… 300g ②白菜は葉と芯に分け、芯は細切り、葉はざく切りにする。  
人参 …………… 40g ③にんじんは半月切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。  
しめじ …………… 100g ④フライパンに鶏もも肉を皮目から入れて、中火で焼く。焼き色が付いたら裏返して焼き、白菜の芯、にんじんを加えて炒める。  
小麦粉 …………… 大さじ2・1/2 ⑤白菜の芯が少ししんなりしたら、小麦粉を加えてさらに炒める。  
コンソメ …………… 1個 ⑥粉っぽさがなくなったら、牛乳を数回に分けてよく混ぜ合わせながら加える。  
牛乳 …………… 400cc ⑦白菜の葉、しめじ、コンソメを加え、蓋をして煮る。火が通ったら、ピザ用チーズ、塩、こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。  
ピザ用チーズ …………… 60g  
塩 …………… 小さじ1/8  
こしょう …………… 少々

### 3. ブロッコリーの昆布和え

ブロッコリー …………… 200g ①ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。  
塩昆布 …………… 8g ②すべての材料を和える。  
すりごま(白) …………… 大さじ1

#### 4. フルーツ豆腐白玉

- 白玉粉……………50g
- もめん豆腐……………50g
- 水……………適宜
- りんご……………1/6コ
- キウイフルーツ……………1/2コ
- オレンジ……………1/4コ
- バナナ……………1/4本
- レモン汁……………大さじ1
- 砂糖……………20g
- 水……………100cc

- ①鍋に砂糖と水を入れ、火にかけて溶かし、冷ましておく。
- ②果物を1cm角に切り、レモン汁をふりかけて①に加える。
- ③白玉粉に豆腐をくずしながら混ぜ、様子をみながら水を加えて、つぶつぶがなくなり、耳たぶくらいのやわらかさになるまでよく練る。
- ④だんご状に丸め、火が通りやすいようにまん中をくぼませる。
- ⑤沸騰した湯に④を入れ、浮き上がったら1分ほどゆで、水の入ったボウルに入れて冷まし、ザルにあげておく。
- ⑥②と⑤の団子を混ぜて器に盛る。

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん	222	3.5	0.5	48.2	0
鶏肉と白菜のミルクチーズ煮	314	22.3	20.6	14.3	1.3
ブロッコリーの昆布和え	35	3.5	1.4	4.4	0.4
フルーツ豆腐白玉	100	2.1	0.9	22.5	0
合計	671	31.4	23.4	89.4	1.7

