

低栄養・フレイル予防 簡単レシピ集

～主菜(お肉・お魚)編～

何を買ったらよいかわからない・・・
何を作ったらよいかわからない・・・



“いつまでも自分らしく住み慣れた我が家で暮らしたい” 誰もの望みです。

その実現のために栄養を考えることはとても重要です。

「栄養を考えること」とは？例えば、生活習慣病の栄養管理は血糖値、血圧、コレステロール値の改善です。しかし、高齢期の栄養管理では、フレイルの予防に切り替えていく必要があります。

”**栄養のギアチェンジ**” です。

高齢になると身体は様々に変化します。食事がとりにくくなったり、食事を作る事が負担に感じることも多くあります。今回は、身近な食品を簡単な工夫で不足しがちな栄養をとりやすくする調理方法を紹介します。

簡単レシピ集を活用し、食事を楽しみましょう!

管理栄養士 川畑 盟子



北海道胆振総合振興局保健環境部保健行政室

(北海道室蘭保健所)

西胆振保健医療福祉圏域連携推進会議

在宅医療専門部会・歯科保健医療専門部会

お肉の下処理(軟らかくありません)

・豚肉60gだと少し小麦粉感が強くなるかもしれないので、小麦粉の量を調整してください★

漬けるだけで！食べやすく！

～豚肉～

豚小間肉	60～100g
塩コショウ	2～3ふり
料理酒	小さじ1
小麦粉	小さじ1

～鶏肉～

鶏肉	1枚
塩コショウ	4ふり
料理酒	大さじ1
小麦粉	小さじ1



【料理酒がない場合】

水50cc+塩小さじ1/2+砂糖小さじ1 でもOK！

1. 豚肉または鶏肉を料理に合わせて切る。
2. ポリ袋に、切ったお肉、塩コショウ、料理酒をもみ込んで10分程度置く。
3. 加熱する前に小麦粉を入れ、もみ込んでなじませる。

漬け込んでいる間に、他の野菜を準備しましょう！

照りマヨ炒め

市販の調味料で！！

マヨネーズでエネルギー量アップ↑

【材料 (1人分)】

豚肉	80g
ピーマン	1個
しめじ	1/4房

鶏肉でもOK！

*すき焼きのたれ	大さじ1
*マヨネーズ	大さじ1

サラダ油	小さじ1
------	------



1. ピーマンは一口大に切り、しめじはほぐしておく。
*の調味料は混ぜ合わせておく。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を入れ中火で炒める。
3. 豚肉の赤みがなくなるまで炒めたら、野菜を入れて炒める。
4. *の調味料を入れ、マヨネーズがなじんだら、完成★

ホイコーロー風

【材料 (1人分)】

豚肉	100g
キャベツ	100g
(1/2カットキャベツの1/4くらい)	
ピーマン	1個
*焼肉のたれ (中辛)	大さじ1と1/2
*味噌	小さじ1
ごま油	小さじ1

レンジで簡単！！



*「耐熱ボウル」がない場合、「ラーメンどんぶり」等、耐熱性のある大きめの器でも可

1. 耐熱ボウルに*の調味料を入れて混ぜ、食べやすい大きさに切った豚肉を入れて下味をつける。(5分程度置く)
2. キャベツ、ピーマンを食べやすい大きさに切る。
3. 豚肉の上に、キャベツ、ピーマンをのせ、ふんわりとラップをし、レンジ600Wで5分加熱する。
4. 一度レンジから出し、材料を混ぜる。
5. 再度、ふんわりとラップをし、豚肉に火が通るまで加熱し (1分ずつ調整しながら)、最後にごま油を混ぜ合わせて完成★
(豚肉を野菜の上にとすると火が通りやすくなります)

ごま味噌炒め風

レンジで簡単！！

【材料 (1人分)】

豚肉	100g
ピーマン	1個
*味噌	大さじ1
*みりん	大さじ1
*砂糖	大さじ1
*醤油	大さじ1/2
*白すりごま	大さじ1
ごま油	小さじ1

*「耐熱ボウル」がない場合、「ラーメンどんぶり」等、耐熱性のある大きめの器でも可

1. 豚肉、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
2. 耐熱ボウルに*の調味料を入れて混ぜ、豚肉を入れて調味料と混ぜ合わせる。
3. 豚肉の上にピーマンをのせ、ふんわりとラップをし、レンジ600wで2分加熱する。
4. 豚肉に火が通るまで加熱し (1分ずつ調整しながら)、最後にごま油を混ぜ合わせて完成★



チリソース風

ネギの代わりにえのきで！

【材料 (1人分)】

鶏むね肉	1枚 (下処理済み)
ピーマン	1個
えのき	1/4房

*焼肉のたれ (中辛)	大さじ1
*水	大さじ1
*ケチャップ	大さじ1/2

サラダ油	大さじ1
------	------

たらの切り身でもOK！塩コショウをして小麦粉をつけてください。



1. 鶏むね肉はそぎ切り、ピーマンを一口大に切り、えのきは房を分けておく。
2. フライパンに油を入れて熱し、鶏肉を入れて焼き色がついたらひっくり返し、弱火にして蓋をし、鶏肉の中まで火を通す。*の調味料を混ぜておく。
3. ピーマンを加えて、1分程炒め、混ぜ合わせた調味料を入れ、鶏肉に絡める。
4. えのきの根元を持ち、キッチンばさみで細かく切りながら、直接フライパンへ入れ、鶏肉とえのきを混ぜ合わせたら、完成★

味噌マヨオイル焼き

野菜を使って食物繊維アップ↑

【材料 (1人分)】

たらの切り身	1切
塩コショウ	4ふり位
たまねぎ	1/4個
ニンジン	2cm
しめじ	20g
オリーブオイル	小さじ1
*味噌	小さじ1
*マヨネーズ	大さじ1
水	100cc (蒸す用)

魚の切り身であればOK！



1. たらに塩コショウをする (たらの大きさにもよりますが、表面2ふり、裏返して2ふり)。味噌とマヨネーズを混ぜておく。
2. たまねぎはスライス、ニンジンは千切 (短冊でも可)、しめじはほぐす。
3. たらが包める大きさにアルミホイルを切り、オリーブオイル⇒野菜⇒たら⇒味噌マヨをのせ、アルミホイルで包む。
4. フライパンに水を入れ、たらを包んだアルミホイルを入れる。
5. フライパンのふたをして、約15分くらい蒸し焼きにして、完成★

フライ

小麦粉、卵、パン粉、油...
手間がかかるフライを簡単に！！

鮭の切り身
でもOK！

【材料 (1人分)】

たらの切り身	1切れ
塩コショウ	4ふり位
マヨネーズ	適量
パン粉	適量 (約15gくらい)
油	大さじ2



○材料を全て準備して、左手でたらをひっくり返し、右手は調味料を持ち変えながらやると、何回も手を洗わなくて済みますよ★

1. たらに塩コショウをする。
(たらの大きさにもよりますが、表面2ふり、裏返して2ふり)
2. 次に、マヨネーズをのせ、たらにまんべんなくのばす。
3. マヨネーズの上から、パン粉をつける。
4. フライパンで油を熱し、たらを入れ、中火で焼く。(揚げ焼きのイメージ)
5. 片面に焼き目(きつね色)がいたら、ひっくり返してきつね色になるまで焼く。
(真っ黒になりそうなときは、火を弱めてくださいね。)

このまま食べても美味しい☆ 時間があるときは、もうひと手間↓↓↓

～豆腐のマヨソース～

*材料 (2回分) *

絹豆腐	50g
マヨネーズ	大さじ1
醤油	小さじ1

1. 材料を全てボウルに入れ、スプーンでなめらかになるまで混ぜる。(ボウルに押し付けるようにつぶすとやりやすいです★)
2. フライにかけて完成★

～さっぱり甘酢あん～

*材料 (2回分) *

しめじ	30g	*水	100cc	
たまねぎ	1/4個		*ポン酢	大さじ2
ニンジン	1cmくらい		*砂糖	小さじ1
油	小さじ1		*片栗粉	小さじ2

1. たまねぎはスライス、ニンジンは千切(短冊も可)、しめじはほぐしておく。
2. フライパンに油を入れ、野菜は火が通るまで炒める。*の調味料をよく混ぜる。
3. 混ぜた*の調味料をフライパンに入れ、箸でかき混ぜる。とろみがついたら完成★

調味料簡単レシピ

* 同じ食品でも調味料を変えるだけで、違うメニューに！

- エネルギー量アップ↑
- たんぱく質アップ↑
- その他栄養素アップ↑
- 調味料

～醤油アレンジ～

醤油 : みりん : 料理酒 : 砂糖
 小さじ 1 1 1 1

おきかえ！

すき焼きのたれ
 大さじ1

+

調味料・食材	料理名
マヨネーズ	照りマヨ(P1)
白すりごま	ごま和え
白いりごま	金平炒め
	魚の蒲焼
チューブおろし生姜	生姜焼き
味噌	魚の味噌煮

すし酢 : 醤油 : 砂糖 : 水 : 片栗粉
 大さじ1 大さじ2 小さじ1 100cc 小さじ2

おきかえ！

ポン酢 : 砂糖 : 水 : 片栗粉
 大さじ2 小さじ1 100cc 小さじ2

+

たまねぎ、きのこ等の野菜	甘酢あん(P4)
カニカマと卵	かに玉風

ポン酢 : オリーブオイル
 大さじ2 大さじ1

+

花かつお	マリネ風
------	------

ポン酢 : バター
 大さじ1 10g

+

きのこ	バターポン炒め
-----	---------

～味噌アレンジ～

みそ : みりん : 砂糖 : 醤油
 1 1 1 1/2

+

白すりごま	ごま油	ごま味噌(P2)
-------	-----	----------

みそ : マヨネーズ
 小さじ1 大さじ1

+

オリーブオイル	ホイル焼き(P3)
---------	-----------

醤油 : マヨネーズ
 小さじ1 大さじ1

+

絹豆腐	つけソース(P4)
-----	-----------

みそ : 砂糖 : お酢
 2 1 1

+

すりごま いりごま	酢味噌和え
--------------	-------

～焼肉のたれアレンジ～

焼肉のたれ
 (中辛)

+

味噌	ごま油	ホイコーロー(P2)
花かつお	ごま油	焼うどん
ケチャップ	えのき	チリソース(P3)

あると便利な乾物類

エネルギー量↑

その他栄養素↑

すりごま

- ①和える：すき焼きのたれ（ごま和え）、ポン酢（あっさり系）
マヨネーズ（洋風）、味噌（田楽等）
- ②炒める：醤油や味噌と相性〇 炒めるときに他の調味料と一緒に

天かす

- ①のせる：うどん等の麺類にはもちろん、豆腐やみそ汁にも
サラダにかけたらサクサク感がアクセントに
- ②まぜる：ごはん+麺つゆで天むすに！卵とじに入れるとたぬき丼に！

のり

- ①和える：葉物野菜+麺つゆ 細かくちぎって和えるだけ
- ②入れる：みそ汁やスープにも
- ③炒める：ごま油との相性〇 炒めるときにちぎって入れる

かつお節

- ①のせる：サラダ⇒さっぱり系ドレッシングと相性〇
煮物⇒醤油系調味料との相性〇 盛り付け後にのせるだけ
- ②和える：マヨネーズとも相性〇
- ③炒める：醤油、麺つゆなどの和風系と相性〇
ごま油で炒めると香りアップ

なめたけ

- ①のせる：ごはんや豆腐にかけて
- ②入れる：みそ汁やスープ等の汁物に
- ③和える：葉物野菜と和える
- ④炒める：豚肉や野菜と一緒に炒める 麺つゆやごま油との相性〇

あると便利な調味料

すき焼きのたれ

- ①和え物：ごま和え、酢の物（三杯酢）
- ②煮物：肉じゃが、肉豆腐、親子丼など
- ③炒め物：魚の蒲焼、豚丼、金平など

めんつゆ

- ①麺類のつゆ
- ②和え物
- ③煮物

ごまドレッシングは、
ドレッシングの中でも
エネルギー量が高め
ですよ！

ドレッシング

(深煎りごま、和風醤油、和風たまねぎ、青じそ、中華、イタリアン)

- ①かける：サラダや豆腐にかける
- ②炒める：肉と野菜を炒めて、ドレッシングで味付けするだけ！パスタも美味しい！

焼肉のたれ

そのまま使うだけで味が決まる！他の調味料をプラスするだけで、簡単に味変！

- 〇醤油（麻婆豆腐風）
- 〇味噌（ホイコーロー風）
- 〇ケチャップ（チリソース風）
- 〇塩（チャーハン、スープ、魚を焼いてかけるだけ）

ごま油

香りが良いので炒めるのはもちろん、かけるだけでも、食欲アップ！

オリーブオイル

サラダ油よりも身体に良い油の成分が入っているところが特徴です。

- ①かける：みそ汁、納豆、豆腐、食パン
- ②和える：ポン酢や醤油と混ぜるとドレッシングに

各市町栄養相談窓口

*お食事・栄養について、わからないことや聞きたいことがございましたら、お住まいの各市町に御相談ください。



室蘭市

保健福祉部 健康推進課

0143-45-6610

豊浦町

総合保健福祉施設 保健センター

0142-82-3844

登別市

保健福祉部 健康長寿グループ

0143-57-1075

壮瞥町

保健センター 健康づくり係

0142-66-2340

伊達市

保健福祉部 健康推進課

0142-82-3198

洞爺湖町

健康福祉センター

0142-76-4006

在宅歯科医療連携室



*歯科医院に通院できない方で、入れ歯が合わない、噛みにくい、うまく口腔ケアができない等、歯科に関する相談がございましたら、各地区の相談窓口（歯科医療機関）へ御相談ください。

令和5年(2023年)7月現在

【室蘭地区】

ちりべつファミリー歯科

0143-41-4141

【登別地区】

かただ歯科医院

0143-83-1270

【伊達地区】

(豊浦町・壮瞥町・洞爺湖町)

はたけやま歯科クリニック

0142-21-5533

「低栄養・フレイル予防 簡単レシピ集」 令和4年(2022年)3月作成

レシピ提供: 社会福祉法人 幸清会
管理栄養士 菊地 恵梨
言語聴覚士 佐々木 聡
監 修 : 管理栄養士 川畑 盟子

発行

北海道胆振総合振興局保健環境部保健行政室
(北海道室蘭保健所)企画総務課
保健推進係 0143-24-9834
企画係 0143-24-9844