

かんたん！フレイル予防レシピ

池田市の介護予防講座（栄養講座）で紹介しているレシピの一部です。フレイル予防におすすめの食材をたくさん使用していますので、ぜひ作ってみてください！

【レシピ提供：いけだ地域栄養士会 葉菜の会】



さば缶肉じゃが風

★調味料いらずで、さばの栄養をまるごと摂ることができます！

材料（2人分）

さば味噌煮缶… 1缶

じゃがいも……小3ケ

玉ねぎ……………1ケ

にんじん……………50g



作り方

- 1 皮をむいて、じゃがいもは2～3つに、玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切りにする。



- 2 鍋にいもと野菜を入れ、ひたひたに水を加えて火にかける。



- 3 沸騰してきたら、さば味噌煮缶を汁ごと入れ、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。



レンジ豚丼

★火を使わないので、夏にもおすすめです！

材料（1人分）

豚こま切れ肉…… 50g
玉ねぎ…… 1/4ケ（50g）

A { しょうゆ…… 小さじ 2
砂糖…… 小さじ 1
みりん…… 小さじ 1
水…… 大さじ 1

ごはん…… 丼 1杯



作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにし、耐熱皿に A と一緒に入れてラップをふわっとかけて電子レンジ（500W）で3分30秒加熱する。



レンジ
3分30秒



- 2 豚肉は食べやすく切り、1 にのせてまたラップをして電子レンジ（500W）で3分加熱する。



レンジ
3分



- 3 丼にご飯を盛り、2 を汁ごとのせ、紅しょうがを添える。



お好みで、Aの調味料におろしにんにく、できあがりに七味唐辛子を入れても美味しいです！