

ツナとポテトのやわらかチーズ焼き



【1人分の栄養価】
エネルギー：271kcal
たんぱく質：17.2g
脂 質：17.1g
炭 水 化 物：12.1g
食塩相当量：0.8g

【作り方】

- ① ジャガイモは皮をむき、やわらかくなるまでゆでて、フォークなどでつぶす。
- ② 豆腐とツナをなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ 耐熱皿に①、②、チーズの順にのせ、オーブントースターでこんがりとし、焼き色がつくまで焼く。

✓ ジャガイモは電子レンジで加熱してもOK！
市販のポテトサラダを使うと、さらに簡単にできます。

材料（1人分）	
ツナ缶	1 / 2 缶
木綿豆腐	1 / 4 丁（80g）
じゃがいも	1 / 2 個
とけるチーズ	適宜



しっとりヨーグルトケーキ



中はこんな感じ！

【1人分の栄養価】
エネルギー：218kcal
たんぱく質：6.3g
脂 質：5.9g
炭 水 化 物：34.6g
食塩相当量：0.3g

【作り方】

- ① 湯のみなど、ビスケットが入る容器にラップを敷く。
- ② ビスケットにジャムをぬる。
- ③ ①にヨーグルト（材料の1 / 3量）を入れ、②のビスケット（1枚）を重ねる。これをさらに2回繰り返す。
- ④ ラップで包み、容器ごと冷蔵庫に入れ、一晩冷やし、皿にひっくり返す。

✓ ギリシャヨーグルトで作ると、短時間で固まり、エネルギー量とたんぱく質量がアップします。

材料（1人分）	
ヨーグルト	1 / 3 パック（130g）
ビスケット	3 枚
ジャム	適宜



協力：特定非営利活動法人 ななクラブ

「街の栄養士」として2006年4月から寝屋川市を中心に活動する団体。
地域の皆さんの食事に関する困りごとや相談ごとに応じ、より良い食生活を支援しています。
栄養や食事の相談は、お気軽に下記までご連絡ください。

所在地：大阪府寝屋川市昭栄町15番13-101号 電話 & FAX：072-820-7751 URL：http://www.nanaclub.or.jp

発行：大阪府守口保健所

570-0083 守口市京阪本通2-5-5 守口市役所庁舎8階

TEL：06-6993-3131

このリーフレットは15,000部作成し、1部当たりの単価は7.8円です。
※H31.1大阪府寝屋川保健所作成(H31.4～中核市移行により寝屋川市保健所になりました)。



令和元年12月発行



在宅療養者・ご家族・関係者の皆さまへ

かんたん お手軽！ 「低栄養予防」レシピ集

調味料ほぼ不要！

お手軽食材使用！

かんたん調理！

低栄養とは…

健康的に生きるために必要な量の栄養素が摂れていない状態。

低栄養になると、筋肉量が減少して活動量が低下し、さらに食欲も低下して、いわゆる「虚弱（フレイル）」となり、転倒や骨折をしたり、感染症にかかりやすくなります。

低栄養予防には…

1日3食を欠かさず、エネルギーとたんぱく質（肉・魚・卵・豆腐・乳製品）を摂りましょう！
1日に推奨するたんぱく質量（18歳以上）*は、男性で60g、女性で50gです。

*厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」参照

いわし缶で炊き込みご飯



【1人分の栄養価】
エネルギー：413kcal
たんぱく質：13.8g
脂 質：7.4g
炭 水 化 物：70.0g
食塩相当量：0.6g

【作り方】

- ① 米を洗い、水気を切っておく。
- ② 炊飯器に①、いわし缶（汁ごと）、野菜ジュースを入れ、軽く混ぜて炊く。

✓ 炊きあがりに、とけるチーズを入れるとドリア風になります。

材料（2人分）	
米	1 合（150g）
いわしみそ煮缶	1 缶
野菜ジュース （食塩無添加）	1 パック（200ml）



やきとり缶で八宝菜



【1人分の栄養価】
エネルギー：229kcal
たんぱく質：13.3g
脂 質：13.1g
炭 水 化 物：22.4g
食塩相当量：1.1g

【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、カット野菜を炒める。
- ② ①にやきとり缶を汁ごと入れ、炒め合わせる。

✓ 冷蔵庫にある野菜を使ってもOK！

材料（1人分）	
やきとり缶	1 缶
カット野菜	1 / 2 袋
サラダ油	適宜



はんぺんチーズサンド



【1人分の栄養価】
エネルギー：100kcal
たんぱく質：7.9g
脂 質：4.1g
炭 水 化 物：7.7g
食塩相当量：1.4g

材料（1人分）	
はんぺん	1 / 2枚
スライスチーズ	1 / 2枚
バター (マーガリンでも OK)	適宜



【作り方】

- ① はんぺんの横に切り目を入れ、スライスチーズをはさむ。
- ② フライパンにバターを溶かして①を入れ、弱火で両面にこんがりとし、焼き色がつくまで焼く。

炒 り 豆 腐



【1人分の栄養価】
エネルギー：177kcal
たんぱく質：13.9g
脂 質：9.7g
炭 水 化 物：8.5g
食塩相当量：0.8g

材料（1人分）	
木綿豆腐	1 / 4丁（80g）
ひじきの煮物	1 / 2パック
卵	1個



【作り方】

- ① 鍋に豆腐とひじきの煮物を入れて、中火でほぐしながら加熱する。
- ② ①に溶き卵を入れて全体に火を通す。

サラダチキンのとろろ和え



【1人分の栄養価】
エネルギー：110kcal
たんぱく質：14.7g
脂 質：0.7g
炭 水 化 物：11.6g
食塩相当量：1.5g

材料（1人分）	
サラダチキン	1 / 2個（60g）
長いも	3cm
もずく酢	1パック



【作り方】

- ① サラダチキンは食べやすいようにほぐす。
- ② 長いもは皮をむき、すりおろすか、ビニール袋に入れてたたきつぶす。
- ③ 器に①、②を盛り付け、もずく酢をかける。

✓ 長いもを大根おろしに代えると、さっぱりとした味わいになります。

さば缶でチゲ鍋



【1人分の栄養価】
エネルギー：258kcal
たんぱく質：17.5g
脂 質：16.4g
炭 水 化 物：10.1g
食塩相当量：1.5g

材料（1人分）	
さばみそ煮缶	1 / 2缶
白菜	1 / 2枚
絹ごし豆腐	1 / 4丁（80g）
キムチ	スプーン1杯（お好みで）
水	コップ1杯（200ml）



【作り方】

- ① 白菜は食べやすい大きさに、豆腐は一口大に切る。
- ② 鍋に水、さば缶（汁ごと）、白菜、キムチを入れて中火で煮る。
- ③ 白菜がやわらかくなったら、豆腐を入れて煮る。

✓ 白菜以外の野菜を使ってもOK！
✓ 仕上げにごま油やラー油を加えると、風味が増します。

さば缶カレー



【1人分の栄養価】
エネルギー：335kcal
たんぱく質：15.2g
脂 質：24.6g
炭 水 化 物：13.3g
食塩相当量：3.0g

材料（1人分）	
さば水煮缶	1 / 2缶
玉ねぎ	1 / 4個
カレールウ	1かけ（20g）
サラダ油	適宜
水	コップ1杯（200ml）



【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにし、油を熱した鍋でしんなりするまで炒める。
- ② ①に水を入れて中火で煮る。
- ③ ②にさばを入れ、カレールウを加えて溶かす。

ロールレタス



【1人分の栄養価】
エネルギー：153kcal
たんぱく質：12.0g
脂 質：6.7g
炭 水 化 物：12.3g
食塩相当量：1.9g

材料（1人分）	
コンビーフ缶	1 / 2缶
レタス	2枚
トマトジュース (食塩無添加)	1パック（200ml）
コンソメ	1 / 2個 (ティースプーン1杯)



【作り方】

- ① レタスに湯をかけ、やわらかくする。
- ② コンビーフを2個に切り、各々を①のレタスで包む。
- ③ 鍋に②、トマトジュース、コンソメを入れ、中火で10分程度煮る。

✓ 包むのが難しい方は、包まずに適当な大きさにして煮込んでもOK！