

# 超簡単！ずぼらレシピ 昼食編

監修：恵庭市役所 介護福祉課 管理栄養士 釜田 亜紀子



## ★焼き鳥缶で！親子うどん

・フレイル予防には、たん白質をとることが大切です。この3品で1日に必要なたん白質の半分量をとることが出来ます。

### 材料(1人分)

- 茹でうどん・・・1玉
- 焼き鳥缶・・・1缶
- 玉ねぎ・・・1/4個(薄切り)
- 卵・・・1個
- 長ねぎ・・・1/4本(斜め切り)
- A [めんつゆ(3倍濃縮)・・・50ml
- 水・・・250ml

切らなくていいので  
手間が省けます！

### 作り方

- ① 小鍋(土鍋でも)にAを入れ中火にかけ、玉ねぎを加える。
- ② ①にうどん、焼き鳥缶(汁ごと)を入れる。
- ③ 溶き卵を回し入れて長ねぎをのせ、ふたをして蒸らす。

### 【1人分】

たん白質	24.6g
エネルギー	464kcal
塩分(汁は残す)	3.1g

## ★電子レンジで！ 納豆しらすあえ

### 材料(2人分)

- 冷凍ほうれん草・・・100g
- ひきわり納豆・・・1個
- しらす干し・・・大さじ1
- A [砂糖・・・小さじ1/2
- 醤油、ごま油・・・各小さじ1

### 【1人分】

たん白質	5.6g
エネルギー	81kcal
塩分	0.6g

お浸しよりも、納豆、  
しらす干しをプラス  
することで、よりのたん  
白質がとれます！



### 作り方

- ① 凍ったままのほうれん草を耐熱容器に入れ、ラップをかけず電子レンジで1分加熱する。(600W)
- ② いったん取り出し軽く混ぜ更に1分加熱する
- ③ 冷めたら納豆としらす干し、Aを混ぜる。

※他に水菜、豆苗、小松菜でもOK！

## ★簡単デザート！ 牛乳寒天

### 材料(27×17のバット1枚分)

- 牛乳・・・600ml
- 砂糖・・・大さじ3
- 粉寒天・・・4g
- みかん缶・・・1/2缶



### 作り方

- ① 鍋に牛乳と砂糖、粉寒天を入れ中火かけよく混ぜ、沸騰する直前で弱火にし3分程煮詰める。
- ② ①を水でぬらしたバットに流し、人肌ぐらいになったら汁を切ったみかん缶を入れる。
- ③ 冷蔵庫で冷やし固めて切り分ける。

### 【1人分 1/8 切れ】

たん白質	2.5g
エネルギー	75kcal
塩分	0.1g