



栄養部 栄養士

矢野 沙和

メディカル・レシピ



みなさんは日頃からたんぱく質を十分に摂れていますか??

身体の血や筋肉をつくるもととなるたんぱく質が不足すると、最近よく耳にするサルコペニアやフレイルなどの状態になりやすいといわれています。

今回はたんぱく質を豊富に含む 2 品を紹介します。

しっかり食べて元気な身体を作りましょう!!



●りんご酢チキン南蛮

《作り方》

- ①鶏肉は 1 個 20g に切り塩こしょうをする。
- ②玉ねぎは皮をむき 2mm 程に薄くスライスし、ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカは 3mm 程の線切りにする。
- ③合わせ酢をつくる。鍋に④を入れ沸騰させ、ボウルにうつし粗熱をとる。
- ④③に②を入れ冷蔵庫で 15 分程冷やす。
- ⑤パットに小麦粉・片栗粉を入れよく混ぜ①にまぶし、溶き卵をからめる。
- ⑥ 180℃の揚げ油こんがり色がつくまで揚げる。
- ⑦④に⑥を漬け込み冷蔵庫で 1 時間程度冷やす。

ワンポイントアドバイス

むね肉はたんぱく質が豊富ですが、かたくて食べにくいという方も多いのではないのでしょうか?お酢につけこむことでやわらかくなって食べやすくなります。

1 食あたりの栄養量

エネルギー 162kcal	糖質 …………… 10.6g
たんぱく質…………… 11.3g	食物繊維…………… 0.6g
脂質…………… 7.7g	塩分 …………… 0.9g



《材料》1 人分

鶏むね肉…………… 40g	赤パプリカ…………… 5g
塩…………… 0.1g	黄パプリカ…………… 5g
こしょう…………… 少々	りんご酢…………… 10g
小麦粉…………… 2g	砂糖…………… 4g
片栗粉…………… 2g	はちみつ…………… 6g
卵…………… 8g	濃口しょうゆ…………… 10g
揚げ油…………… 20g	おろししょうが…………… 1g
ピーマン…………… 5g	おろしにんにく…………… 1g
	たかのつめ…………… 少々

④

《かぼちゃのチーズケーキ》

《作り方》

- ①かぼちゃは種とわたを取り除き、皮をむき薄切りにする。その後、耐熱容器にうつし 600W の電子レンジで 4 分加熱し粗熱をとる。
- ②低脂肪ヨーグルトは耐熱容器にうつし 600W のレンジで 2 分加熱する。
- ③ボウルのうへにザルをおき、キッチンペーパーをしき②を濾して水切りヨーグルトにする。
- ④フードプロセッサーに①、③、クリームチーズ、卵を入れてなめらかになるまで攪拌する。
- ⑤ボウルに④、砂糖、豆乳を加えて混ぜる。混ざったら薄力粉をふるい入れてゴムベラで切るようにして混ぜる。
- ⑥型に⑤を流しいれ、180℃に温めたオーブンで 50 分加熱する。
- ⑦中まで火が通ったら粗熱をとり型からはずす。



ワンポイントアドバイス

クリームチーズを半量、低脂肪の水きりヨーグルトに置き換えることで脂質を減らし、たんぱく質を増やすことができます。

《材料》12 人分

(18cmホール型1台分)
かぼちゃ(正味) …… 300g
クリームチーズ …… 100g
低脂肪ヨーグルト …… 100g
豆乳…………… 100g
卵…………… 2個
砂糖…………… 70g
薄力粉…………… 27g

1 食あたりの栄養量

エネルギー 103kcal
たんぱく質…………… 3.2g
脂質…………… 3.9g
糖質…………… 12.7g
食物繊維…………… 1.0g
塩分…………… 0.1g