

【中央研修会】by シニア部

フレイル認知症予防

美味しく、バランスのとれた食事で、健康寿命を延伸しよう!!

2025年7月 2日(水)

真壁伝承館 1階 調理室

- ・枝豆ご飯
- ・簡単 油淋鶏 (ユーリンチー)
- ・パプリカ・玉ねぎ・きゅうりのカラフルマリネ
- ・ほうれん草と卵の中華スープ

● 枝豆ご飯

材料 <4人分>

ご飯 …………… 600g
むき枝豆 …………… 8g
塩昆布 …………… 12g

<作り方>

- ① 炊きあがったご飯に枝豆と塩昆布を混ぜる。

※ 枝豆と塩昆布でたんぱく質、ビタミン、食物繊維等も補えます。



● 簡単 油淋鶏(ユーリンチー)

材料<4人分>

鶏もも肉 …… 2枚
しょうゆ …… 小さじ2
塩 …… 1g
A こしょう …… 1g
紹興酒 (or 酒) …… 大さじ2
片栗粉 …… 適量
サラダ油 …… 適量

<作り方>

- ① 鶏もも肉は筋や脂肪を取り除いて、厚みのある部分には切り込みを入れて、厚さを均一にする。
A の下味をすりこむようになじませる。
- ② 片栗粉の入ったバットに鶏もも肉を入れて全面にまぶしたら、霧吹きで少し水をかけて、表面を濡らす。
もう一度 片栗粉を全体にまぶして、濡れたところが無くなるようにする。
- ③ フライパンに適量(1.5 cm 深さ)のサラダ油を入れ 170℃に熱したところに鶏もも肉を皮の方を下にして入れて、お玉を使って周りの油を上からかけながら、約3分間揚げ焼きする。
- ④ 上下を返し、さらに約2分間揚げ焼きしたら、鶏もも肉を縦にして、油を切りながらバットに取り出し、少し落ち着かせてから、食べやすい大きさに切る
- ⑤ 器に、付け合わせのかいわれ大根を盛り、鶏もも肉ものをせて、B を混ぜ合わせた「香味だれ」をたっぷりかけ、仕上げにラー油をかけて完成!

B しょうが(みじん切り) …… 60g
にんにく(みじん切り) …… 40g
ねぎ(みじん切り) …… 1本
酢 …… 大さじ5
しょうゆ …… 大さじ4
砂糖 …… 大さじ4
ごま油 …… 大さじ1

花椒粉(ホワジャオフェン) …… 小さじ1
かいわれ大根(or 豆苗) …… 適量
ラー油 …… 適量

※ 揚げ物(動物性たんぱく質、脂質、鉄、ビタミンB群)でも

タレの酸味でさっぱり。



● パプリカ・玉ねぎ・きゅうりのカラフルマリネ

材料(4 人分)

赤パプリカ……………1 個
黄パプリカ……………1 個
きゅうり ……………1 本
玉ねぎ ……………1 個

★調味料

オリーブオイル…大さじ6 (90ml)
酢 ……………大さじ4 (60ml)
砂糖 ……………小さじ2
粗挽き黒こしょう……少々
塩 ……………少々

＜作り方＞

- ① ★調味料を合わせて、マリネ液を作る。
- ② 玉ねぎは、薄切りにして5～10 分水にさらしたあと、しっかり水気を切る。
- ③ パプリカは、縦に薄切り、きゅうりは斜め薄切りにする。
- ④ すべての材料・調味料を、ポリ袋に入れてなじませ、冷蔵庫に 30 分ほど漬ける。
- ⑤ 器に盛り、黒こしょうをかけたら完成！



※ ビタミン C、食物繊維、抗酸化成分

酢の効果で疲労回復、彩りも良く副菜として優秀。

● ほうれん草と卵の中華スープ

材料＜4 人分＞

卵 …………… 2 個
ほうれん草 …………… 1 袋(200 g)
ねぎ …………… 1 本

★調味料

塩 …………… 小さじ 2/3
こしょう …………… 少々
鶏がらスープの素…小さじ4
水 …………… 800ml

作り方

- ① ほうれん草は根元を切り落とし、3cm幅に切る。
- ② ねぎは薄切りにする。
- ③ ボウルに卵を割り入れて混ぜておく。
- ④ 鍋に★調味料を入れて中火にかけ、煮立ったらねぎ、ほうれん草を加える。
- ⑤ ねぎ、ほうれん草に火が通ったら、卵をまわし入れ、火が通るまで加熱する。出来上がり！



※ ビタミン、鉄、たんぱく質、スープで水分＋ミネラル補給。

P.S：デザートに、ヨーグルトや子魚を加えたら、カルシウムも取れて最高です!!