


手軽に

「いつまでも元気に動けるカラダ」のために！
たんぱく質補給レシピ

手間を省いて
電子レンジ編

鮭のジャンジャン焼き風

材料（1人分）

生鮭	1切	
たまねぎ	1/4 個	
しめじ	1/4 株	
えのき	1/4 株	
バター	4g	
白みそ	大さじ 1/2	★
みりん	大さじ 1/2	



エネルギー 189kcal たんぱく質 20g 塩分 0.8g

- ① たまねぎは薄切り、しめじ、えのきは石づきを取り、ほぐしておく
- ② 深めの皿にバターをぬり、鮭をのせる。
- ③ ☆の調味料をあわせ、①とざっくり混ぜて②にのせる。ふんわりとラップをする。
- ④ 電子レンジで600w4分加熱する。
- ⑤ 全体を混ぜ合わせる。





水戻し不要！

*やや大きめの器を使ってください

切り干し大根の煮物

材料（1人分）

切り干し大根	10g	
干し椎茸	1枚（小）	
にんじん	1/8	
ちくわ	1/2本	
油揚げ	1/4枚	
水	50ml	★
薄口しょうゆ	小さじ 1/2	
さとう	小さじ 1/2	
みりん	小さじ 1/2	
ごま油	適量	



エネルギー 114kcal たんぱく質 5g 塩分 0.8g

- ① 切り干し大根、干し椎茸は水でさっと洗う。キッチンバサミで食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんは太めの干切りにする。ちくわは輪切りにする。油揚げは小さく切る。
- ③ 深めの皿に①、②と☆を入れて、全体を混ぜ、ラップをする。
- ④ 電子レンジで600w4分30秒加熱する。ごま油をふる。

*☆を市販のめんつゆに代えてもよい



手軽に

「いつまでも元気に動けるカラダ」のために！
たんぱく質補給レシピ

作りおきして
アレンジ編

蒸し鶏



材料（作りやすい分量）

鶏むね肉 1枚
塩 少々
水 75ml
酒 大さじ1
長ねぎ（青い部分） ☆
しょうが ひとかけ



（全量）エネルギー 456kcal たんぱく質 35g 塩分 2.2g

- ① 鶏肉に軽く塩をふり、もみ込む。
（できれば、肉の厚みが均一になるように切る）
- ② フライパンに皮を下にして並べ、☆を加えて中火にかけ、煮立ったら蓋をして弱火で15分蒸す。
- ③ そのまま冷まして、保存容器に入れる。



アレンジ① 蒸し鶏と梅のきゅうり和え

材料（2人分）

きゅうり 1本
蒸し鶏 60g
梅干し 1個
酒 小さじ1/2
酢 小さじ2
さとう 小さじ1強 ☆
かつおぶし 1袋（3g）
すりごま 小さじ1



（全量）エネルギー 114kcal たんぱく質 8g 塩分 0.9g

- ① きゅうりは両端を切り落とし、縦半分になり、斜め薄切りにする。塩（分量外）をふって、しばらくおく。
- ② 蒸し鶏は細かくさく。
- ③ 梅干しは種をのぞいて、包丁でたたき、☆と混ぜ合わせる。
- ④ きゅうりの水気を絞り、②、③と和える。
- ⑤ かつおぶしを加えてざっと混ぜ、ごまをふる。



アレンジ②

ごまマヨネーズ和え

ゆでて刻んだ青菜と蒸し鶏をすりごま、しょうゆ、マヨネーズで和える（ごまドレッシングでもよい）



アレンジ③

わかめボン和え

戻したカットわかめをさっとゆで、蒸し鶏と和えて、ボン酢をかける



作りおきしてアレンジ編

鶏そぼろ



材料（作りやすい分量）

鶏ひき肉 200g

しょうゆ 大さじ1

酒 大さじ1

さとう 大さじ1



*あれば、しょうがを加えてもよい



(全量)エネルギー 436kcal たんぱく質 36g 塩分 2.8g

- ① 鍋にひき肉と☆の材料を入れる。菜箸で肉をほぐしておく。
- ② 弱めの中火で常に混ぜながら、水分がなくなるまで煮る。

アレンジ① そぼろ丼

材料（1人分）

鶏そぼろ 100g

ほうれん草 70g

しょうゆ 小さじ1

かつおぶし ひとつまみ

ごはん 150g

- ① ほうれん草は熱湯でゆで、3cmに切る。しょうゆ、かつおぶしで和える。
- ② どんぶりにごはんを盛り、①のほうれん草と鶏そぼろを上のにせる。



アレンジ②

そぼろトースト

食パンに鶏そぼろをのせ、その上にチーズをのせて、トースターでこんがり焼く（チーズをマヨネーズに変えてもよい）



アレンジ③ そぼろサラダ

ちぎったレタス等の生野菜と鶏そぼろを和える（ドレッシング不要で食べられる）



アレンジ④ そぼろ奴

豆腐をたべやすい大きさに切り、鶏そぼろをのせる



手軽に

「いつまでも元気に動けるカラダ」のために！

たんぱく質補給レシピ

缶詰め活用編

さばと大根の煮物



材料（1人分）

サバ水煮缶 1/2 缶
大根 1/6 本
缶汁+水 100ml
しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ1
みりん 小さじ1
さとう 小さじ1/2



エネルギー 239kcal たんぱく質 21g 塩分 1.7g

- ① 大根は1cm厚さのいちょう切りにする。
 - ② ☆と①を鍋に入れ、大根が柔らかくなるまでコトコト煮る。
 - ③ サバ缶を加えてさらに5分くらい煮る。
- *あれば、刻みねぎをちらす



さばと小松菜の炒めもの

材料（1人分）

サバ水煮缶 1/2 缶
小松菜 1/2 束
薄口しょうゆ 少々



- ① 小松菜は食べやすい大きさにザクザク切る。
- ② 油を熱したフライパンで小松菜とサバ缶を炒め、仕上げにしょうゆを加える。（無くてもよい）



エネルギー 196kcal たんぱく質 22g 塩分 0.9g

さばのトマトチーズ焼き



材料（1人分）

サバ水煮缶 1/4 缶
トマト 1/2 こ
とけるチーズ 20g

この写真は
2人分です



エネルギー 177kcal たんぱく質 15g 塩分 1.0g

- ① トマトは薄切りにし、耐熱皿に並べる。さばをおいて、ピザ用チーズをふりかける。
- ② 200度のオーブンで、チーズがとろけるまで焼く。

手軽に

「いつまでも元気に動けるカラダ」のために！
たんぱく質補給レシピ

缶詰め活用編

ツナのと風マカロニサラダ

材料（1人分）

ツナ缶	1/2 缶
たまねぎ	1/4コ
マカロニ	15g
青ねぎ	適量
しょうゆ	大さじ 1/4
からし	小さじ 1/4
ごま油	大さじ 1/2
酢	大さじ 1/2



エネルギー 170kcal たんぱく質 9g 塩分 1.0g

- ① たまねぎは薄切りにし、水にさらし、水気を絞る。青ねぎは小口切りにする。
- ② 缶汁をさっときり、ツナ缶をほぐす。ツナとたまねぎと、☆を混ぜる。
- ③ マカロニは袋の表示通りに熱湯でゆで、ザルにあげて粗熱をとる。
- ④ ②と③を和え、青ねぎをちらす。

ツナのごま味噌スープ



材料（1人分）

ツナ缶	小1/2 缶
コンソメの素	小さじ 2/3
水	150ml
ねりごま	小さじ 1
みそ	小さじ 2/3
小松菜	野菜、きのこを両 手にのるくらい (80~100g)
もやし	
にんじん	
しいたけ	
長ねぎ	



エネルギー 95kcal たんぱく質 9.7g 塩分 1.4g

- ① 小松菜は3cmに切り、もやしは洗う。にんじん、椎茸、長ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にコンソメと水を加え、①の野菜を入れて火にかける。
- ③ 野菜がやわらかくなってきたら、ねりごまと味噌を加える。
- ④ 缶汁をきったツナを加え、一煮立ちさせ、火をとめる。

*野菜やきのこの種類はお好みで○

春雨やマロニーを加えても○



「いつまでも元気に動けるカラダ」のために！

手軽に

たんぱく質補給レシピ

缶詰め活用編

さばと厚揚げの卵とし

材料（1人分）

サバ水煮缶 1/2 缶

厚揚げ 1/2 枚

しめじ

にんじん 1/8 本

ねぎ 1/2 本

缶汁+水 70ml

しょうゆ 小さじ1

みりん 小さじ1/2

さとう 小さじ1/2

たまご 1こ

青ねぎ、刻みのり 適量



エネルギー 298kcal たんぱく質 28g 塩分 2.0g

写真は1/2人分を
ごはんののせて
丼にしています

- ① 厚揚げは熱湯をかけ、食べやすい大きさに切る。
しめじは石づきを取り、ほぐす。
にんじんは薄切りにする。ねぎは斜めに切る。
- ② 鍋に☆と①を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③ サバ缶は食べやすい大きさにほぐし、②に加え
2分ほど煮る。
- ④ たまごを溶きほぐし、③に回し入れる。
たまごに火が通ったら火を止める。
- ⑤ 器に盛りつけ、好んで青ねぎや刻みのりをちらす。



手ばかりで確認

1日のたんぱく質量

手のひらに乗るサイズで、
肉と魚は手の厚みにしましょう。
これらで、1日に必要な
たんぱく質がとれます。
牛乳もコップ1杯、
プラスしましょう！



肉

豆腐

たまご

魚

