

# 私たちの健康は私たちの手で作ろう！

『適度な運動の後で、簡単料理を作ってフレイル予防！！』



実施：令和7年7月9日（水）  
土浦市食生活改善推進員協議会三中地区支部

野菜の量  
1人130g

## （主食・主菜）中華風混ぜそば

材 料	4人分	6人分
蒸し麺	4袋	6袋
豚ひき肉	120g	180g
キャベツ	300g	450g
もやし	100g	150g
ピーマン	2個	3個
人参	60g	90g
きくらげ（乾）	2g	3g
こしょう	少々	少々
オイスターソース	60g	90g
油	小さじ4	大さじ2
（お好みで）酢 七味唐辛子		

- ① 鍋に湯を沸かす。きくらげは早めに水で戻しておく。
- ② キャベツは太めの千切り、ピーマンはヘタと種を取り除き、繊維に沿って細切りにする。人参は細切りにし、もやしを用意しておく。
- ③ フライパンに油をひいて、ひき肉・人参・キャベツ・きくらげ・ピーマン・もやしの順に炒める。こしょう・オイスターソースで調味する。
- ④ ③と同時進行で、麺を沸騰した鍋に入れて再沸騰したらザルにあげ、水気をしっかり切って皿に盛る。
- ⑤ ④の麺の上に③を盛り付ける。
- ⑥ 食べるときは全体をよく混ぜて！！酢や七味唐辛子をかけても美味しいです♪

## (デザート) パイナップル牛乳寒 (10人分)

材 料	作りやすい量
パイナップル缶 (10枚入り)	1 缶
牛乳	200cc
粉寒天	3g
砂糖	21g

- ① パイナップル缶の上部のふたを切り取り、輪切りのパイナップルを取り出しておく。(今回は缶汁は使用しない。)
- ② 鍋に牛乳を入れ、粉寒天を振り入れ、砂糖も加えてよくかき混ぜる。
- ③ ②をかき混ぜながら火にかけて、吹きこぼれない程度の火加減で1～2分程沸騰させる。
- ④ ①の空の缶に③を大さじ2程入れ、パイナップルの輪切りを2枚、缶の中に落とし入れる。続けてまた③を大さじ2程入れ、パイナップルを2枚入れる。これを繰り返す。上部まで入れたらパイナップルの中心の穴に菜箸を入れてくるくると回し、中心を整えておく。
- ⑤ ④の缶を、水を張ったボウル等に入れて粗熱を取り、缶の上部にラップをして冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ ⑤を逆さまにして、缶の底に切り込みを入れて取り出し、20等分に切り分け2個ずつ盛り付ける。



### 【参考】 1人分栄養素量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	糖質 (g)
中華風混ぜそば	387	14.0	9.0	64	7.4	2.2	61.6
パイナップル牛乳寒	52	0.8	0.8	26	0.4	—	11.1
合 計	439	14.8	9.8	90	7.8	2.2	72.7