

私たちの健康は私たちの手で作ろう！

『 フレイル予防！簡単レシピ 』



実施：令和7年9月 2日（火）

土浦市四中地区公民館

土浦市食生活改善推進員協議会四中地区支部

☆ピーマンと鶏肉のスタミナ丼

材 料	2人分	6人分
ご飯	260g	780g
ピーマン	中3個	中8個
赤パプリカ	1/4個 (35g)	3/4個 (105g)
玉ねぎ	1/3個 (65g)	中2個 (200g)
鶏胸肉	1/3枚 (90g)	1枚 (270g)
にんにく	1/2かけ	1・1/2かけ
唐辛子	小1本	小2本
サラダ油	大さじ1	大さじ3
塩	少々 (0.2g)	ひとつまみ (0.6g)
こしょう	少々	少々
オイスターソース	大さじ1・1/2 (27g)	大さじ4・1/2 (81g)
白煎りごま	小さじ1/2	小さじ1・1/2
卵	1個	3個
サラダ油	小さじ1	大さじ1

- 炒り卵を作り、フライパンから取り出す。
- ピーマン・パプリカは種を取り除いて幅 0.5cmに切る。玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、唐辛子は種を除く。
- 鶏肉は皮を除いて、薄くそぎ切りにして、繊維に沿って細く切る。
- フライパンにサラダ油をひき、にんにく・唐辛子を入れて香りが出るまで熱す。唐辛子は辛みが出たら取り出し、野菜と鶏肉を加えて中火で炒める。火が通ったら、塩・こしょう・オイスターソースで調味する。
- あたたかいご飯に④と①をのせ、ごまを飾り付けて仕上げる。

【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)
スタミナ丼	406	16.0	11.8	46	4.4	1.8	58.6
甘酒ゼリー	72	3.2	1.5	59	0.1	0.1	11.8
合 計	478	19.2	13.3	105	4.5	1.9	70.4
悪魔のふりかけ(全体量)	248	8.7	12.0	125	2.4	2.9	21.9

※ピーマンのタネ・わたの栄養成分は、成分表に記載されていないため、生ピーマンの栄養成分で計算して、おおよその値を算出しています。

☆甘酒ゼリー(6人分)

材 料	6人分
甘酒	200cc
水	50cc
牛乳	250cc
〔粉ゼラチン	10g
〔水	大さじ4
黒みつ	大さじ2
ミント葉	適宜

- ① 水に粉ゼラチンを振り入れて戻す。
- ② 鍋に牛乳を入れて温めて火を止め、砂糖と①を加えてよく溶かす。
甘酒を加えて混ぜたら、器に入れて冷やし固める。
- ③ 食べる直前に、黒みつをかけてミント葉を飾る。

☆＜参考レシピ＞悪魔のふりかけ（作りやすい分量）

パン粉	1/2カップ(20g)	しょうゆ	大さじ1(18g)
ピーマン(またはパプリカ)	5個程度	酒	大さじ1/2(7.5g)
白いりごま	大さじ1(6g)	みりん	大さじ1/2(7.5g)
かつお節	5g	油	大さじ1/2(6g)

＜作り方＞

- ① ピーマンのわたとタネを粗くきざむ。
- ② ボウルに全ての材料を入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに②を広げ入れ、水分が飛ぶまで弱火で炒り上げる。
※ピーマンのわたとタネは干したものでよい。代わりに青のりなどを入れてもおいしい。

【悪魔のふりかけの参考文献】
家の光協会「ごみを出さない気持ちのいい暮らし」

～ピーマンについて～

野菜の中でもビタミン含有量が多く、特にビタミンCはレモン並に多いです。
完熟した赤ピーマン(パプリカ)は、更にビタミンCやβ-カロテンが多く含まれ、甘みもアップします。
β-カロテンを摂取するには、油と一緒に加熱調理するのがお勧めです。
ビタミンC、β-カロテンには抗酸化作用があり、生活習慣病予防や肌の老化予防に効果的です。

