

楽しく食べる手ばかり栄養法

低栄養状態の予防・改善を通じて、
いつまでも「食」を楽しみ、自立した生活を送るために

プログラム

ステージ 1

- しっかり食べる・たっぷり食べる
- 3行レシピ

ステージ 2

- しっかり食べる・たっぷり食べる・ほどほどに食べる
- 4行レシピ

ステージ 3

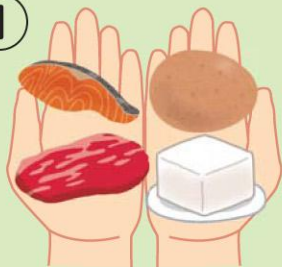
- できあいアレンジレシピ



ステージ1

しっかり食べる

①



魚 たまご
肉 とうふ



たっぷり食べる

②



両手1杯の
緑黄色野菜



③



両手2杯の
その他の野菜



手ばかり 栄養

1-(1)

つみれ汁

- ① えのきたけは根元を切り落とし半分に切る。
- ② 鍋に水とだしの素を入れ、沸騰したら、①とすり身団子を加え5分程煮て、最後に味噌を溶き入れる。
- ③ 器に盛り小ねぎを散らす。

〈材 料〉

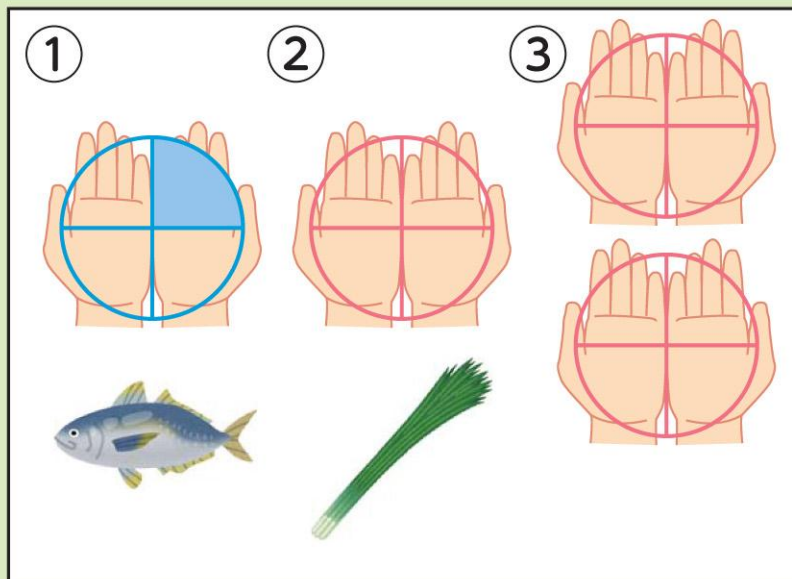
2人分

食品名	数 量
魚のすり身団子	6個
えのきたけ	1/2袋 (50g)
小ねぎ	2本
米みそ	大さじ1
だしの素	適宜
水	300ml

〈栄養成分〉

エネルギー

89kcal



牛肉ともやしの炒め煮

- ①牛肉、もやしに焼き肉のたれをからめる。
- ②フライパンに油を熱し、牛肉、もやしを炒める。
- ③皿にレタスを敷き②の肉を盛る。

〈材 料〉

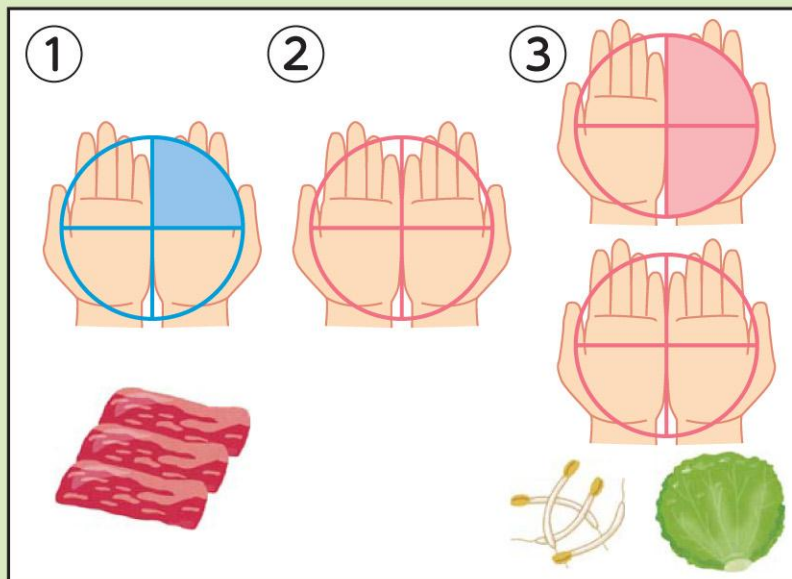
2人分

食品名	数 量
牛肉(こま切れ)	120g
もやし	1/2袋
油	大さじ1/2
焼き肉のたれ(中辛)	大さじ1
レタス	1枚

〈栄養成分〉

エネルギー

228kcal



豚薄切り肉と野菜の重ね煮

- ①たまねぎは薄切り、キャベツはざく切りにする。豚肉は2cm長さに切り、酒を振りかける。
- ②鍋に野菜を入れ、水を回しかけ、その上に豚肉をのせてふたをして中火で蒸し煮する。
- ③皿に盛り、みじん切りにした小ねぎを入れたポン酢で食べる。

〈材 料〉

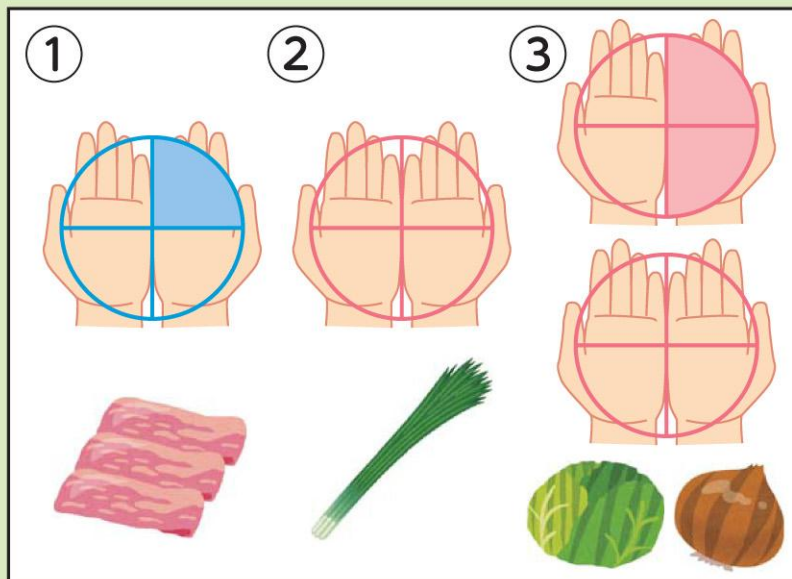
2人分

食品名	数 量
豚肉（薄切り）	120g
酒・水	少々・大さじ2
たまねぎ	中1/3個
キャベツ	2枚
ポン酢	大さじ2
小ねぎ	2本

〈栄養成分〉

エネルギー

191kcal



チーズ炒り卵

手ばかり
栄養

1-(4)

- ①冷凍のミックスベジタブルはお湯で戻す。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、①のミックスベジタブル、スライスチーズ、塩・こしょうを加え、混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、②の卵を流し入れ弱火で混ぜながら炒り卵を作る。器にレタスを敷き、炒り卵をのせる。

〈材 料〉

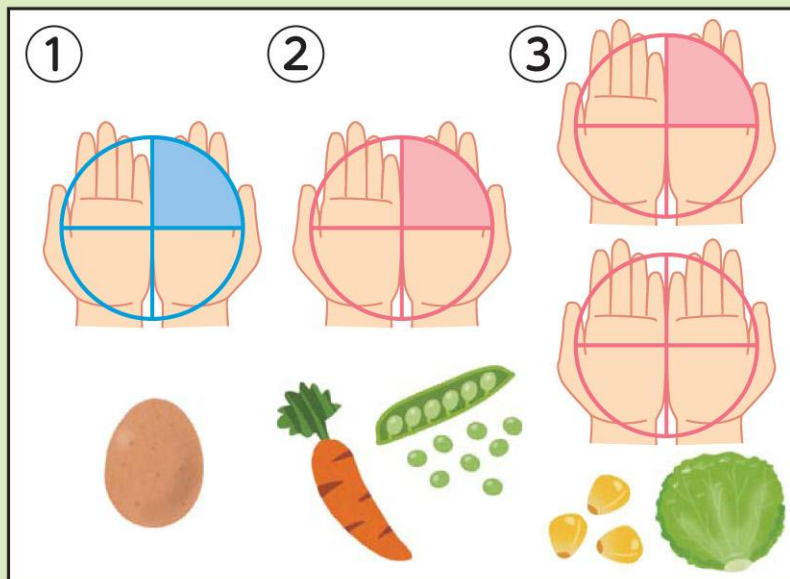
2人分

食品名	数 量
ミックスベジタブル	大さじ4 (40g)
スライスチーズ	1枚
鶏卵	2個
レタス	1枚
油	大さじ1/2
塩・こしょう	少々

〈栄養成分〉

エネルギー

152kcal



たまねぎの卵とし

- ①たまねぎは薄切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、たまねぎを炒め塩・こしょう、めんつゆで味をつける。
- ③溶き卵を回し入れ半熟程度で火を止める。

〈材 料〉

2人分

食品名	数 量
たまねぎ	中 1/2 個
鶏肉	2 枚
油	小さじ 1
塩・こしょう	少々
めんつゆ (2 倍濃縮)	小さじ 1

〈栄養成分〉

エネルギー

106kcal

