

## フレイル予防・改善レシピ①

前回はフレイルについてご説明しました。

今回はたんぱく質が多く含まれたレシピを紹介します。

### ささみの味噌マヨサラダ

#### 材料（2人分）

鶏ささみ	80 g
キャベツ	60 g
人参	15 g
いりごま	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
味噌	小さじ1/2
砂糖	小さじ2/3



#### ～作り方～

- ①鶏ささみを火が通るまで茹で、粗熱が取れたら筋を取り、身をほぐす。
- ②キャベツと人参は千切りにし、さっと湯通しする。
- ③いりごま、マヨネーズ、味噌、砂糖を混ぜ合わせる。
- ④ささみ、キャベツ、人参、③を全て混ぜ合わせる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
120 kcal	10.7 g	5.8 g	6.3 g	0.5 g

ささみは**高たんぱく**な食材の一つです。

さらにカルシウムが多く含まれるいりごまと、少量でもエネルギーをとりやすいマヨネーズを合わせています。

メインのおかずだけではなく、副菜にも肉やツナなどの魚を使うと一食のエネルギー量やたんぱく質量が増えるため、フレイルの予防・改善におすすめです。

お困りのことがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください。

