



星城高校生が作った

1 日 1 0 分 !

管理栄養士
からの
助言を元に!

足を強くする運動

豊明市には坂道が多くて歩きにくい...

でも坂道は無くすことが出来ないし...

なら、坂道に勝てる肉体作りをすればいいじゃないか!

筋肉を作る・維持するのに必要なのは 適度な運動そしてバランスの良い食事!

私たち星城高校生が考えた
料理レシピを試してみませんか？

私たち星城高校生が考えた
体作りの運動を試してみませんか？



QRコードを読み込んだら
料理動画の再生リストが
開きます。
タンパク質を中心に
バランスの良い食事を
是非とも作ってみましょう!



QRコードを読み込んだら
運動動画の再生リストが
開きます。
下半身を中心に坂道に
勝てる肉体作りを
サポートします!

美味しく、バランスの良い食事を目指して
高タンパク、減塩のレシピを紹介します。

楽しく、ご家族やご友人と一緒に足腰を
重点的に鍛える運動を紹介します。

新型コロナウイルスで、豊明市の高齢者の方々のなまった体
また高齢者のみならずご家族の皆さんも、
日々の運動不足だけでなく、ストレス解消に役立ててください。
また、料理動画では作り方の手順だけでなく、
カロリーや塩分量を記載しています。
食事の際に参考にしてください。

星城高校生が作った！ 高齢者向けのレシピ

「豊明市は坂道が多くて年を重ねると歩くのが大変」

そんな声から、坂道を少しでも楽にのぼれるサポートをするために

筋肉を作るのに必要不可欠なタンパク質を多く含んだレシピを

私たち星城高校生が考案しました。

治部煮



肉類の中で最もタンパク質が含まれている鶏むね肉をメインとした治部煮。パサつきやすい鶏むね肉を片栗粉をまぶすことで食べやすくしました。

白身魚の野菜あんかけ



魚の中でも、白身魚にはタンパク質が多く含まれています。野菜も一緒に食べてほしいという願いから、煮つけではなく野菜あんかけにしました。

QRコード



こちらのQRコードを読み取ると料理動画が出てきます。このチラシにはないレシピも掲載しています。ぜひご覧ください。

治部煮

二人分

材料	分量	
鶏むね肉	1	枚
長ねぎ	1/2	本
ほうれん草	1/2	わ
にんじん	80	g
しいたけ	2	枚
油揚げ	1	枚
片栗粉	適量	
塩	少々	
A出し汁	1と 1/2	カップ
Aしょうゆ	2	大さじ
Aみりん	1	大さじ
A砂糖	1	大さじ

白身魚の野菜

あんかけ

二人分

材料	分量	
タラ	2	切れ
塩(タラ用)	少々	
料理酒(タラ用)	1 1/2	大さじ
薄力粉	適量	
にんじん	1/3	本
玉ねぎ	1/4	個
ピーマン	2	個
水溶き片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
A水	100	ml
A酢	1	大さじ
A砂糖	1	大さじ
A醤油	1	大さじ
Aすりおろし生姜	1	小さじ

194キロカロリー

塩分量2.7グラム

①長ねぎは3センチ にんじんは拍子木切り しいたけは飾り切り 油揚げはお湯で油を抜いて2センチ ほうれん草は下ゆでして3センチに切る

Point!! しいたけの軸は硬いところを切って、柔らかいところは手で割いて食べると食品ロスが無くなります

②鶏肉は皮を剥いてから5ミリ厚さに切り、片栗粉をまぶす

Point!! 剥いだ皮は捨てずにそのままこんがり焼いて塩をかけると美味しく食べられます

③フライパンを温め、中火で長ねぎに焼き目をつけ、取り出す

④鍋にAを入れて煮立つまで火にかける

⑤煮立ったらにんじん、しいたけ、油揚げを入れて7~8分煮る

⑥③を加え、2分ほど煮る

⑦鶏肉を1枚ずつ入れて煮る

⑧鶏肉に火が通ったらほうれん草を加えてひと煮立ちする

⑨お皿に盛り付け、お好みでわさびを添える

233キロカロリー

塩分量1.3グラム

下処理 鱗が気になる人は鱗を取ります

①にんじんは乱切り 玉ねぎはくし切り ピーマンは一口大に切る

②タラに塩、酒をかけて15分程置き、その後水気をキッチンペーパーで拭き取る

③タラを一口大に切り、塩コショウをし、薄力粉をまぶす

④170度に温めた油で野菜、タラの順に揚げる

⑤ボールにAを入れて混ぜ、フライパンで火にかける

⑥沸騰したら水溶き片栗粉を加え、トロミをつける

⑦揚げた野菜と魚をフライパンの中に入れ軽く混ぜ、火から下ろす

⑧お皿に盛り付ける