



～フレイル予防レシピ～

【豆苗の豚肉巻きレンジ蒸し】



フレイル予防に大切な  
“たんぱく質”を多く含む  
豚肉と豆苗を使い、  
電子レンジでお手軽に！

**フレイル**とは、加齢とともに、心身(心や体、社会的)の機能が低下した状態のこと。  
早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることも可能。  
フレイル予防で大切なことは、“**栄養**”“**運動**”“**社会参加**”。

材料	分量(2人分)	作り方
豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用) 豆苗 ポン酢しょうゆ ごま油 いりごま(白)	150g(約10枚) 1袋(正味100g) 大さじ1・1/2 小さじ1 小さじ1	①豆苗は根元を切り落としさつと洗い、水気をきる。 ②豚肉で①を巻く。 ③耐熱皿に②の巻き終わりを下になるように並べ入れる。 ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで約5分加熱する。火が通っていることを確認し、皿に盛りつける。 ※完全に火が通っていない場合は、追加で加熱してください。 ④ポン酢しょうゆ、ごま油を混ぜ合わせて③にかけ、いりごまを振る。

【1人あたりの栄養量】 エネルギー:233kcal たんぱく質:17.1g 脂質:17.4g 塩分:0.8g

フレイルついて  
はこちら→

