もっと手軽にたんぱく質

もてたん レシピBOOK

高槻市
Takatsuki City

毎食 たんぱく質 をとっていますか？

1日の適量は、それぞれ手のひらサイズ
様々な種類の食材からたんぱく質をとると吸収がよいと
言われています

たんぱく質の推奨量（1日あたり）男性60g、女性50g
（65歳以上、日本人の食事摂取基準2025より）
1食にとるたんぱく質の目安は約20gです

もくじ

はじめに …… 1

●気軽に作れる肉料理

ミンチキン …… 3

黒飴酢豚 …… 5

●ランチにいかが？麺・カレー

おでんうどん …… 7

トマト缶使い切りカレー …… 9

●朝食・お弁当にも　かんたん常備菜

食べたらチキンライス …… 11

万能サバキュー …… 13

●たんぱく質がとれる　軽食・おやつ

はんぺんもやしのお好み焼き …… 15

もてたんキャラメル …… 17

さくいん（たんぱく質で分類） …… 19

はじめに

高槻市では、高齢期の健康づくりを応援する「もてたんレシピ」を管理栄養士が紹介しています。

筋肉、骨、認知機能を保つために大事なのは、毎日しっかり「たんぱく質」をとり、低栄養を防ぐこと。

頭ではわかっていても、食事の準備を負担に感じる日もあるでしょう。

そこで、身近な材料で簡単にできる「もてたんレシピ」を活用してみませんか。

低栄養とは

エネルギー・たんぱく質が不足した状態

BMI(※) 18.5未満のやせ型・または半年で2～3kgの体重減少があれば要注意

(※体重kg÷身長m÷身長mで算出)

たんぱく質が足りないと

・筋肉量・筋力が低下

・体力が低下

・傷の治りが遅い

など

それ、低栄養のサインかも?

低栄養対策には、たんぱく質をとり続けること。

そのコツは、ずばり**「もてたんレシピ」**。

「もてたん」は**「もっと、手軽に、たんぱく質」**の頭文字です。

こんなことありませんか？

- □ 肉や魚をあまり食べなくなった
  ➡3・5ページへ
- □ 朝ごはんはパンとコーヒーで完了
  ➡11・13ページへ
- □ 「お昼、何にしよう」が口ぐせ
  ➡7・9ページへ
- □ 家族も料理してくれないかな
  ➡3・7・13・15・17ページへ
- □ 最近、ごはん作りがしんどい
  ➡どのページもOK！

ミンチキン

材料（作りやすい分量）

鶏ひき肉 …… 200g

塩 …… 1g（指3本のひとつまみ）

砂糖 …… 小さじ1/3（1g）

パン粉（乾燥） …… 20g

水 …… 大さじ1杯と1/3（20g）

おすすめポイント

ひき肉（ミンチ）で作る
サラダチキンなので
「ミンチチキン」といいます。

パン粉が入っているので
ふんわり食感、
お箸で切れます。

サラダチキンよりも
塩分控えめ、経済的！

【上記の半量】208kcal、たんぱく質 15.9 g、塩分 0.8 g

作り方

1 ひき肉、塩、砂糖を合わせてこね、パン粉、水を加える。

ここに、皮ごとの
レモン刻み10gを
混ぜるのもおすすめ

さわやかな風味に
なります

2 平たく整え、加熱する。

電子レンジ 600w
ラップをして2分30秒

または湯せんができる
ビニール袋で12分

こんなミンチキンも いかがですか？

ちょい足しにもおすすめ！

サラダに

ラーメンに

スープ・みそ汁に

動画は
こちら！➡

黒飴酢豚

材料（2人分）

- 黒飴 …… 2個（約15g）
- 醤油 …… 小さじ2（12g）
- 酢 …… 小さじ2（10g）
- 豚こま肉 …… 200g
- 塩・こしょう …… 少々
- 片栗粉 …… 約大さじ2（16g）
- 油 …… 小さじ2（8g）
- ごま油 …… 少々
- ししとう …… 60g
- にんじん …… 80g

おすすめポイント

角切り肉の代わりに
豚こま肉を丸めることで、
噛みやすくなります。

砂糖の代わりに
黒飴を使って
深い味わいに仕上げます。

揚げる作業なし！
手軽に作れます。

動画は
こちら！➡

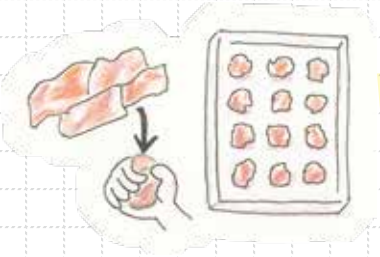
【1人分】357kcal、たんぱく質 19.9 g、塩分 1.7 g

作り方

1 甘酢たれを作る。
レンジ対応の器に
黒飴・しょうゆ・酢を入れて
電子レンジで加熱し、
混ぜて溶かす。

電子レンジ 600w
30秒を2〜3回

2 豚こま肉に塩こしょうで
下味をつけて
片栗粉をまぶし、
ボール状に握る。



12個ぐらい

3 ししとうはヘタを切り、実の部分に
1か所切り込みを入れる。
にんじんは洗って
電子レンジにかける。
やわらかくなったら
皮をむいて1cm厚さに切る。

ラップで包み
電子レンジ
600w　2分

4 フライパンに油を熱し、
2を加えて両面を焼く。
蓋をして火を通す。
肉を裏返し、ししとうを加える。

ふたをして
火を通す

5 1を全体にからめ、
にんじん、ごま油を加える。

おでんうどん

材料（1人分）

市販おでん盛り合わせ …… 1袋

高野豆腐 …… 1/6サイズ3切れ

小松菜 …… 40g

ゆでうどん …… 1袋（約200g）

水 …… 小さじ2（10g）

おすすめポイント

市販のおでんは、まさに「もてたん」ですが、大豆製品が入っていません。そこで、高野豆腐を追加、カルシウムや鉄分がとれます。

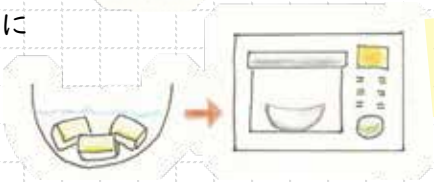
だしの味が高野豆腐にしみて短時間でも煮込んだような味わいに。

【つゆ込み1人分】378kcal、たんぱく質 21.1 g、塩分 4.0 g

作り方

1 鍋におでんを入れて
コンロで温める。

2 電子レンジ対応容器に
高野豆腐を入れ、
かぶるぐらいの水を
加えて加熱する。



電子レンジ
600w　2分

粗熱がとれたら
軽く水気をしぼり、
1の鍋に加える。

3 小松菜を洗って切り、1の鍋に加える。

4 器にうどんと水を入れ
電子レンジで加熱する。

ラップをして
電子レンジ
600w　2分

5 うどんの器に
3（具入りのつゆ）を
かける。

動画は
こちら！➡

トマト缶使い切りカレー

材料（2～3人分）

トマト缶 …… 1缶（400g）
ツナ缶（ノンオイル）…2缶（140g）
バナナ（完熟）
…… つぶした状態で小さじ4
牛乳 …… 大さじ4（60g）
カレー粉 ……小さじ1（2g）
こしょう ……少々
カレールウ（固形）…… 1個（20g）
野菜（いんげん、ピーマン等）
…… 適量
ごはん …… カレー皿2杯分

おすすめポイント

カレールウの量は通常の半分、塩分が気になる人も安心！

煮込み時間が短いので、すぐに食べられる！

意外な材料（バナナ・牛乳）が、まろやかにする決め手。

大豆やきのこを足して、パスタソースにも。

【1人分】432kcal、たんぱく質 19.9 g、塩分 1.4 g

作り方

1 バナナを
フォークでつぶす。

30gぐらいを
つぶして小さじ4を
とります

2 鍋にトマト缶・ツナ缶（汁ごと）、
1のバナナ、牛乳、カレー粉、
こしょうを加え、温める。

3 火を止めてカレールウを加え、
溶けたら再び火をつけて
加熱する。

とろみが
出るまで加熱

4 盛り付けて、
野菜を添える。

野菜は
ゆでるか炒めて

こんなカレーもいかがですか？

腸活カレー

キーマカレー

動画は
こちら！➡

食べたらチキンライス
（ケチャップ鶏そぼろ）

材料（作りやすい分量）

鶏ひき肉 …… 100g

にんじん …… 約1/2本（50g）

塩・こしょう …… 少々

ケチャップ
…… 多めの大さじ2（40g）

バターまたはマーガリン
…… 小さじ2（8g）

食べ方いろいろ

チーズトーストに

ごはんのお供に

卵焼きの中身に

野菜炒めに合わせて

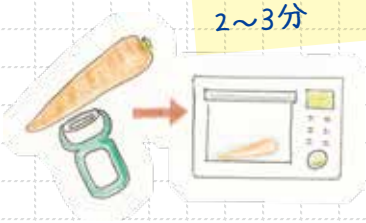
じゃがいもにかけて

【全量】314kcal、たんぱく質 18.6 g、塩分 2.2 g

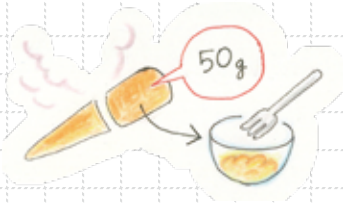
作り方

1 にんじんの皮をむき、ラップをして
電子レンジで柔らかく
なるまで加熱する

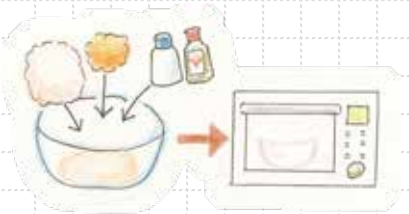
電子レンジ600W
2〜3分



2 1を50g取り分け、
細かくつぶす。



3 ひき肉、つぶしたにんじん、塩、こしょうを合わせ、
ラップをして
電子レンジで
加熱する。



電子レンジ600W
1分×2
お肉に火が通るまで

4 全体をほぐして、
ケチャップ、バターを
加える。

フォークとスプーン
を使って、細かい
そぼろに

こんなそぼろも いかがですか？

動画は
こちら！➡

万能サバキュー

材料（作りやすい分量）

- きゅうり …… 2本
- 塩 …… 小さじ1/3（2g）
- みそ …… 大さじ1（18〜20g）
- さば水煮缶 …… 1缶
- きな粉 …… 約大さじ1（5g）

食べ方いろいろ

サラダに

レシピはこちら！➡

うどん・そうめんに

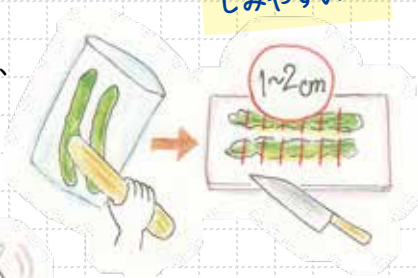
マヨネーズと和えて サンドイッチに

【全量】235kcal、たんぱく質 24.1 g、塩分 2.2 g

作り方

1 ビニール袋にきゅうりを入れ、袋の上から叩く。まな板に取り出し、1～2cm長さに切る。

たたくと味がしみやすい



2 袋に戻し、塩を加えてもむ。

3 出てきた水気を絞り、みそを加える。

4 さば缶の汁を切って加え、大きくほぐす。きな粉を加え混ぜる。

きな粉の風味がみそとの相性ばっちり

汁気にとろみがつくよう、きな粉の量を調整する

お昼ごはんにもおすすめ！

サバキューうどん

動画はこちら！⬇

はんぺんもやしのお好み焼き

材料（2人分）

はんぺん …… 1袋（100g）
もやし …… 1袋（200g）
卵 …… 2個（100g）
かつお節 …… 小1袋（約2g）
きな粉 …… 大さじ2（10g）
薄力粉 …… 小さじ5（15g）
すりごま …… 小さじ2（6g）
天かす …… 大さじ2（10g）
油、ぽん酢、マヨネーズ …… 適量

おすすめポイント

包丁を使わないので
気軽に作れます。

きな粉・ごまを加えると、
たんぱく質やカルシウムが
増えます。

大きく焼いて昼食に、
小さく焼いておやつ・
おつまみにいかがですか？

【1人分】265kcal、たんぱく質 17.4 g、塩分 1.4 g

作り方

1 もやしを洗ってザルにあげて
ボウルに入れて短く刻む。

ヘラを立てて
刻む

2 はんぺん・卵を加え、ヘラではんぺんを
細かく刻み、卵をつぶしながら混ぜる。

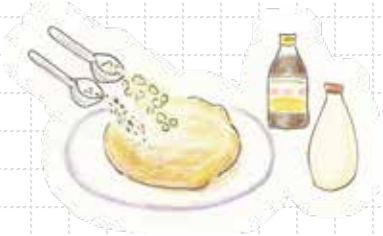
3 かつおぶし・きな粉・薄力粉を加え
全体を混ぜる。

4 フライパンに油を熱し、
3の生地を流して両面を焼く。

電子レンジでも
できます

お皿に生地を薄く
広げ、ラップをして
電子レンジ加熱
(600w、1分30秒〜2分)

5 すりごま・天かす・ポン酢・マヨネーズを
かける。



動画は
こちら！➡

もてたんキャラメル

材料（作りやすい分量）

きな粉 ……大さじ3（15g）

スキムミルク
…… 大さじ2と1/2（15g）

ガムシロップ …… 1個（9g）

水 ……ガムシロップ容器1杯

きな粉・抹茶粉末 …… 適量

おすすめポイント

きな粉とスキムミルクで、
たんぱく質やカルシウムが
とれるおやつです。

火も包丁も使わず、
気軽に作れます。

常温保存できる材料ばかり
なので、非常時のレシピにも
おすすめです。

【12等分して、1個あたり】12kcal、たんぱく質0.9 g、塩分0 g

作り方

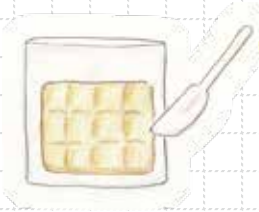
1 小さいビニール袋に
きな粉・スキムミルクを
加えて混ぜる。

袋を振って
均等に混ぜる

2 ガムシロップと
水を加えて練る。

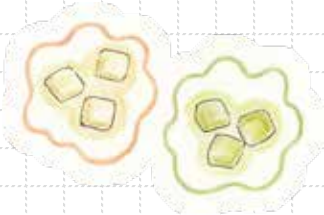
袋にくっつかない
固さをめざして

3 10cm角程度に形を整え
袋の上から
四角く切り分ける。



ヘラを立てて
線を作って
切り分ける

4 きな粉または抹茶を
まぶす。



動画は
こちら！⬇

こんなおやつもいかがですか？

豆豆茶巾

動画は
こちら！⬇

ナッツ和風
マンディアン

動画は
こちら！⬇

さくいん

たんぱく質で分類

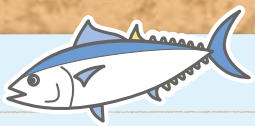
肉

ミンチキン 3

黒飴酢豚 5

食べたらチキンライス 11

魚



おでんうどん 7

トマト缶使い切りカレー 9

万能サバキュー 13

はんぺんもやしのお好み焼き 15

卵

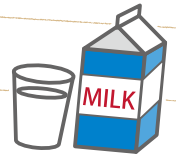
おでんうどん 7

はんぺんもやしのお好み焼き 15

乳製品

トマト缶使い切りカレー 9

もてたんキャラメル 17



大豆製品

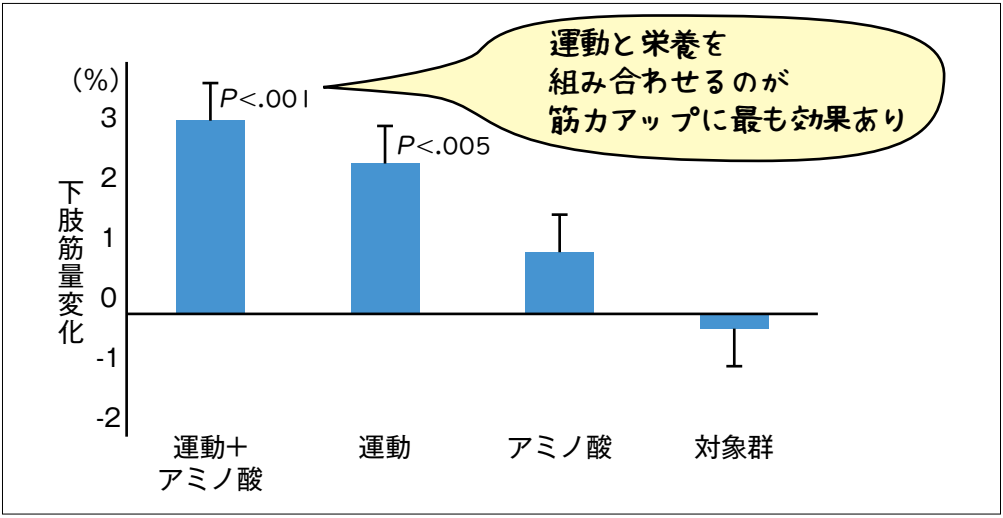
おでんうどん 7

万能サバキュー 13

はんぺんもやしのお好み焼き 15

もてたんキャラメル 17

栄養と運動はセットで効果絶大！



<参考文献>
1.日本サルコペニア・フレイル学会認定　サルコペニア・フレイル指導士テキスト P.129
2.Kim H,et al. J Am Geriatr Soc .60(1):16-23. より一部改変

おすすめの運動は足が主役の

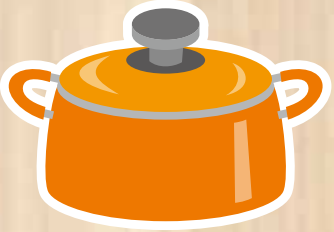
高槻市の体操

ますます元気体操

いつまでも安全に行える
椅子を使った体操

MOTEKIN TAISOU TAKATSUKI

音楽に合わせて立って行う
筋力・バランストレーニング



高槻市ホームページで
「もてたんレシピ」を見よう

高槻市　もてたん

令和８年９月発行　高槻市長寿介護課
☎ 072-674-7166