





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



# はじめに

1

## ●気軽に作れる肉料理

ミニチキン	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
万能サバキュ一	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、すばり「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!

# 気軽に作れる肉料理



## 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。

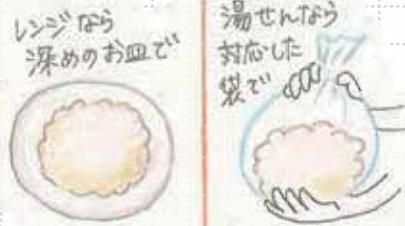
サラダチキンよりも  
塩分控えめ、経済的！

【上記の半量】208kcal、たんぱく質 15.9 g、塩分 0.8 g

# 作り方

1

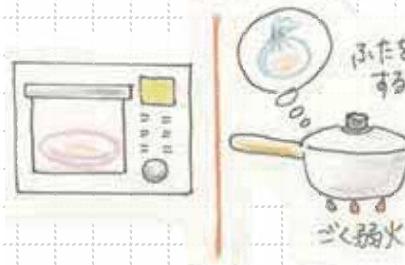
ひき肉、塩、砂糖を合わせてこね、パン粉、水を加える。



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

・・・ 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

こんなミニチキンも  
いかがですか？



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
ししあう	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

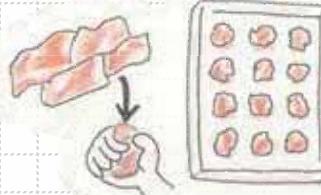
甘酢たれを作る。  
レンジ対応の器に  
黒飴・しょうゆ・酢を入れて  
電子レンジで加熱し、  
混ぜて溶かす。



電子レンジ 600W  
30秒を2~3回

2

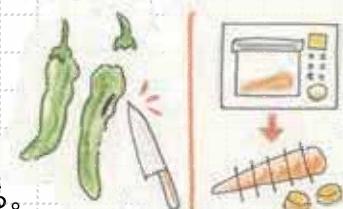
豚こま肉に塩こしょうで  
下味をつけて  
片栗粉をまぶし、  
ボール状に握る。



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。



## ランチにいかが? 麺・カレー



### 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

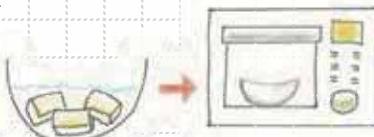
1

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! ➡



## ランチにいかが? 麺・カレー



# 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

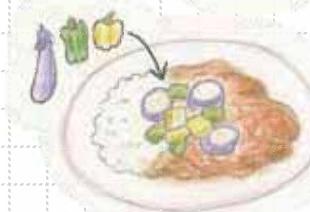
火を止めてカレールウを加え、  
溶けたら再び火をつけて  
加熱する。



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! ➡



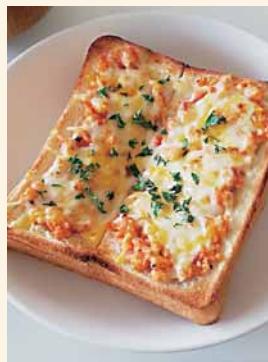


## 食べたらチキンライス (ケチャップ鶏そぼろ)

### 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

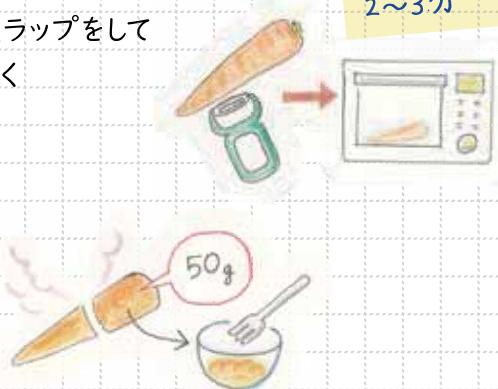
【全量】314kcal、たんぱく質 18.6 g、塩分 2.2 g

# 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

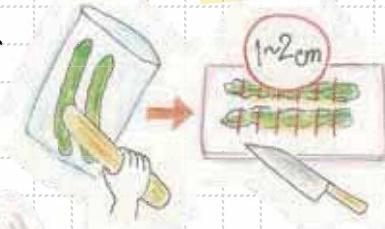
1

- 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

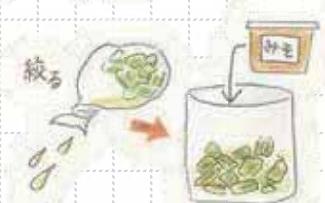
2

- 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

お屋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0g

# 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

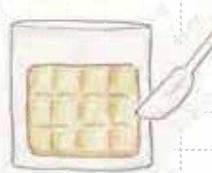
ガムシロップと  
水を加えて練る。



袋にくっつかない  
固さをめざして

3

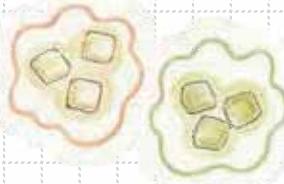
10cm角程度に形を整え  
袋の上から  
四角く切り分ける。



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! ↓



ナツツ和風  
マンティアン

動画は  
こちら! ↓



# さくいん

たんぱく質で分類

## 肉



ミニチキン	3
黒酢豚	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



## 大豆製品



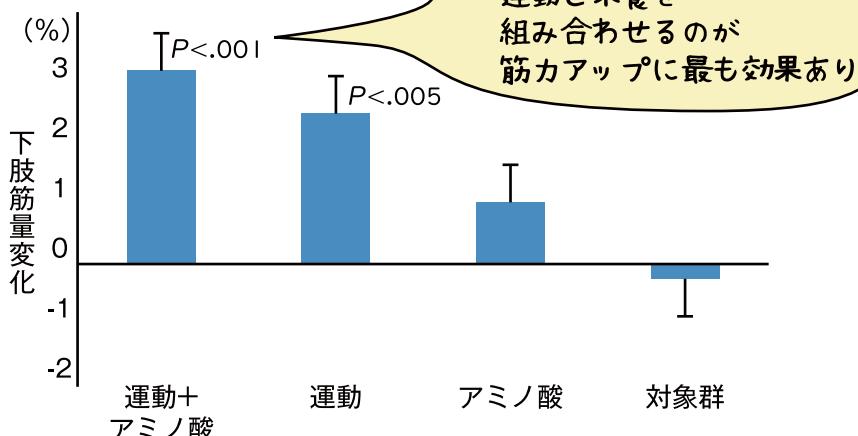
おでんうどん	7
万能サバキュー	13
はんぺんもやしのお好み焼き	15
もてたんキャラメル	17

## 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

# 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



いつまでも安全に行える  
椅子を使った体操



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

