

たんぱく質

魚肉

×

うどん

和風味であっさり！しっかりタンパク質が摂れます！
おさかなソーセージを使った焼うどん

フレイル予防応援レシピ⑤（2人分）



おさかなソーセージ	1 本	みりん	大さじ 1
ニラ	20g	しょうゆ	大さじ 3
にんじん	1/8 本	かつおぶし	適宜
キャベツ	2 枚	紅ショウガ	少々
ゆでうどん	2 玉		
サラダ油	大さじ 2		

※参考値

調理時間 20 分

たんぱく質量 20.6 g

協力：名手病院管理栄養士

- ①材料をすべて3cm 程度に切っていきます。おさかなソーセージは乱切りに、にんじんは細切りに、キャベツは拍子切りに、ニラもザクザクと切っていきます。
ゆでうどんは流水にあてて軽くほぐしたら、水気をきっておきます。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1を入れて熱し、にんじん、キャベツの順に炒め、しんなりしてきたら残りのサラダ油とうどんを加えて、最後におさかなソーセージとニラを加えてさらに炒めます。
- ③みりん、しょうゆで味付けをして皿に盛り、かつおぶしを振り、紅ショウガを添えて完成！

フレイル予防応援レシピ

NPO法人フレイルサポート紀の川×



※塩分や脂質に配慮したレシピではありません。持病をお持ちの方、栄養指導をお受けの方はご注意ください。