

たんぱく質

ツナ

×

蒸し豆

普段のサラダに「たんぱく質」をちょい足し！！

蒸しサラダ豆とツナカニカマサラダ



フレイル予防応援レシピ（2人分）

蒸しサラダ豆……70g	カニカマ……20g
ツナ缶……1/2	マヨネーズ……大さじ1
玉ねぎ……1/8	塩・こしょう……少々
きゅうり……1/2	

※参考値

調理時間 10分

たんぱく質量 21.3g

協力：名手病院管理栄養士

- ① 玉ねぎはうす切りにし、塩をふりかけ 5 分程置き、水洗いし、よく水気をしぼる。きゅうりは千切りに、カニカマは 1 cm角ぐらいに切る。
- ② ①に「蒸しサラダ豆」とツナ（油きりせず）を加え、マヨネーズで和えて、塩・こしょうで味をととのえる。

※5分ほど放置して、味をなじませてください。

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。