

カルシウムたっぷりおむすび

フレイル
予防このレシピで摂ることができる栄養素
カルシウム

(1人当たり)エネルギー:247kcal 食塩相当量:0.9g

ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス



- ・大葉の水気はしっかりと取りましょう。
- ・チーズや小女子には、カルシウムが豊富に含まれます。

<材料> 4人分

・ごはん	…400g	・小女子(ちりめん)	…15g
・ベビーチーズ	…4個	・黒ごま	…大さじ2
・大葉	…8枚程度	・塩	…少々

<作り方>

- ① ベビーチーズは1cm角の角切りにする。
- ② 大葉は刻み、軽く塩(分量外)を振って少し置き、キッチンペーパーで水気をとる。
- ③ ボウルに、ごはんと①、②、小女子、黒ごま、塩を入れ、混ぜ合わせる。4等分にして、握る。

肉巻きおむすび

フレイル
予防

このレシピで摂ることができる栄養素

たんぱく質



(1人当たり)エネルギー:316kcal 食塩相当量:1.6g

ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス

お肉を焦がさないように注意しましょう。



<材料> 4人分

- | | | | |
|------------------|---------|-----------------|-------|
| ・ごはん | …400g | ・ A 砂糖 | …小さじ1 |
| ・豚肉(薄切り、しゃぶしゃぶ用) | …160g | ・ A しょうゆ | …大さじ1 |
| ・梅干し | …2個 | | |
| ・サラダ油 | …大さじ1/2 | | |

<作り方>

- ① 梅干しは種を除き、細かく刻む。
- ② ボウルにごはんと①を入れ、混ぜ合わせ、俵型に握る。
- ③ 豚肉を広げ、②を巻く。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を焼く。表面に焼き色がついてきたら、**A**を加えて味を整える。

たまごサンドおむすび

フレイル
予防

このレシピで摂ることができる栄養素

たんぱく質・カルシウム



(1人当たり)エネルギー:231kcal 食塩相当量:1.2g

ヘルスメイトからのワンポイントアドバイス



・ラップごと切るときれいに切ることができます。

・正方形のパックを使うことがおすすめです。

<材料> 4人分

・ごはん	…400g	・梅干し	…2個
・卵	…2個	・しらす	…30g
・マヨネーズ	…大さじ1	・大葉	…4枚
・サラダ油	…小さじ1	・焼きのり	…1枚

～道具～ 豆腐のパック

<作り方>

- ① 卵にマヨネーズを加えて溶く。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を流し入れて卵焼きを作る。粗熱が取れたら、適当な大きさに切る。
- ③ しらす、梅干し、大葉、焼きのりは細かく刻む。
- ④ ボウルにごはんと③を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 豆腐のパックにラップを敷き、パックの半分まで④を入れる。続いて②を入れ、最後に④をパックの上まで入れる。ラップで包み、パックから取り出し、軽く握って形を整え、半分に切る。

シーチキンと塩昆布の炊き込みごはんおむすび

フレイル
予防

このレシピで摂ることができる栄養素

たんぱく質



(1人当たり)エネルギー:336kcal 食塩相当量:1.2g

ヘルスメイトからのワンポイントアドバイス

シーチキンと塩昆布を入れて、炊き込むことで、風味が増します。



<材料> 4人分

・米	…2合	・白ごま	…大さじ2
・シーチキン	…1缶	・焼きのり	…適量
・大葉	…4枚	・かつお節	…適量
・塩昆布	…20g	・しょうゆ	…少々

<作り方>

- ① 米を研ぐ。炊飯釜に米、シーチキン、塩昆布を入れて炊飯する。
- ② 大葉は細かく刻んでおく。
- ③ ①が炊き上がったら、ボウルに移し、白ごまと②を加えて混ぜ合わせ、好みの大きさに握る。
- ④ ③を焼きのりで巻く。また、かつお節にしょうゆを加えて混ぜたものを準備し、お好みでおにぎりの上にのせる。

チーズ入り鮭おむすび

フレイル
予防

このレシピで摂ることができる栄養素

たんぱく質・カルシウム



(1人当たり)エネルギー:236kcal 食塩相当量:1.2g

ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス



チーズにはカルシウム、鮭にはビタミン D が豊富に含まれており、骨を丈夫にするのに役立ちます。

<材料> 4人分

・ごはん	…400g	・鮭フレーク	…大さじ4
・ベビーチーズ	…4個	・焼きのり	…適量
・大葉	…4枚		

<作り方>

- ① ベビーチーズは1cm角の角切りする。大葉は細かく刻んでおく。
- ② ボウルにごはんと①、鮭フレークを加えて混ぜ合わせ、好みの大ききさで握り、焼きのりで巻く。

大根葉のナムルおむすび



ワンポイントアドバイス



・大根の葉は根元を切り落としてから、流水もしくは、たっぷりの水に浸け込んでよく洗い、根元や葉に付いている土を落としましょう。

<材料> 2人分

- | | | | |
|------|---------------|-------|-------|
| ・大根葉 | …1本分(約200g前後) | ・ごま油 | …大さじ1 |
| ・米 | …2合 | ・めんつゆ | …大さじ1 |
| ・白ごま | …大さじ2 | | |

<作り方>

- ① 大根葉を茹でるお湯を準備します。(1束分で1ℓ目安)
- ② 沸騰したお湯で大根葉を茹でます。(強めの中火で30秒ほど)
- ③ 茹でた大根葉をざるに取り、水を2~3回替えて冷まし、冷ました後は水分をしっかりと絞り、細かく刻んで袋に入れる。
- ④ めんつゆ、ごま油を入れて、空気を抜いて袋をしぼり、2~3時間漬ける。
- ⑤ ④の大根葉とご飯、白ごまを混ぜ合わせて、握る。

大根葉としらすおむすび



<材料> 2人分

- ・大根葉 …1本分(約200g前後)
- ・しらす …30g
- ・ごま油 …少々
- ・醤油 …大さじ1
- ・米 …2合

<作り方>

- ① 大根葉をきざんでしらすと一緒にごま油で炒めます。
- ② 大根葉がしんなりしてきたら、醤油を入れて大根葉としらすをからめます。
- ③ ②とご飯を混ぜ合わせて、握る。

ワンポイントアドバイス



・お好みで炒めるときににんにくを追加しても美味しいです。

塩しそのおむすび



ワンポイントアドバイス



・塩しそをみじん切りにして白ごまとご飯と一緒に混ぜ合わせておむすびにするのもおすすめです

<材料> 2人分

・米 …300g ・塩しそ …4枚
・梅干し …2個

【つくりおき塩しその材料】

・青しそ …20枚 ・塩 …200g
・水 …500cc

<作り方>

【塩しその作り方】

- ① 青しそをきれいに洗い、水を切っておく。
- ② 鍋に水 500ccと塩 200g を入れて火にかける。
- ③ ②が沸騰したところに青しそ5枚ずつ片面を5秒ずつ、両面をひたしたあとザルにとり、粗熱をとる。(※5秒以上つけると茶色になることがあるので注意)
- ④ 粗熱がとれたら青しそをしぼってサランラップに包んで冷凍保存すると1年以上青しその色が保てます。

【おむすびの作り方】

- ①ラップの上に150gのご飯を広げ、梅干しをのせて包み、丸形に握る。
- ②塩しそを①の両面につけて、塩を少々手のひらにつけ、塩しその上から軽く握る。
- ④オーブンで3分ほど乾かす程度に焼く。

酢みょうがと枝豆のおむすび



ワンポイントアドバイス



- ・みょうがが多く出る時期にらっきょう酢に漬けておくと年中利用できます。
- ・枝豆が多く出る時期にさやをむいて冷凍しておくと便利です。
- ・お好みで白ごまをいれたり、いなり寿司にするのもおすすめです。

<材料> 2人分

・米	…2合	・みょうが	…3個
・れんこん	…1節分	・にんじん	…1/4本
・らっきょう酢	…200cc	・枝豆	…200g

<作り方>

- ① みょうが、れんこん、にんじんをきれいに洗い、水を切ったあと、れんこんとにんじんを千切りにしておく
- ② 保存袋にみょうが、れんこん、にんじんとらっきょう酢を入れて2～3日漬ける。
- ③ 枝豆は茹でてさやから豆をとり、②で漬けたみょうがを千切りにする。
- ④ 枝豆、みょうが、にんじん、れんこんとご飯と混ぜ合わせる。
- ⑤ 酢の味を確認して、足りない場合はみょうがを漬けていた酢を加えてから握る。

あげ玉と紅ショウガのおむすび



ワンポイントアドバイス



- ・紅しょうがを小エビに変えてつくっても美味しいです。
- ・あげ玉は冷凍しておむすびにもお好み焼きにも使えます。

<材料> 2人分

・米	…2合	・紅ショウガ	…10g
・あげ玉	…50g	・うなぎのタレ	…大さじ1

<作り方>

- ① 紅しょうがはみじん切りにしておく。
- ② あげ玉にうなぎのタレをからめる。
- ③ ご飯に紅しょうがと②のあげ玉を入れ、混ぜ合わせて握る。
※お好みで青しそや青のりを入れる。

スモークサーモンとチーズおむすび



ワンポイントアドバイス



・スモークサーモンは商品によって塩分濃度が異なるため、塩味を確認して調整してください。

<材料> 2人分

・米	…200g	・スモークサーモン	…2枚
・ベビーチーズ	…1個	・オリーブオイル	…小さじ1
・塩	…少々	・黒胡椒	…少々

<作り方>

- ① スモークサーモンとベビーチーズを食べやすい大きさに切る
- ② ボウルにご飯、オリーブオイル、塩、黒胡椒を入れて混ぜます。
- ③ ①のサーモンとチーズを②のご飯と混ぜ合わせる。
- ④ 塩味を確認して、塩味が足りない場合は塩を少々いれてから握る。

炒り卵おむすび



<材料> 2人分

・米	…200g	・卵	…2個
・塩	…小さじ2	・砂糖	…少々
・水	…小さじ1		

<作り方>

- ① 卵と塩、砂糖、水をボウルに入れて混ぜます。
- ② フライパンに①を入れ、箸でゆるく混ぜながら中火で加熱する。卵が固まりかけてきたら、箸を手早く動かして全体を混ぜる。
- ③ 卵全体が細かくなったら、バットなどに広げて粗熱をとります。
- ④ ボウルにご飯と③を混ぜ合わせて握る。

ワンポイントアドバイス



- ・お好みで焼き鮭やチーズ等を一緒に混ぜ合わせてもおいしいです。
- ・おにぎりの形を三角や丸、俵型にすると見た目も楽しめます。

枝豆と塩こんぶのいなりむすび



<材料> 2人分

・米	…2合	・枝豆	…150g
・塩こんぶ	…10g	・油あげ	…4枚

<作り方>

- ① 枝豆は茹でてさやから豆をとっておく。
- ② 炊いたご飯に枝豆と塩こんぶを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 半分に切った油あげに②を入れてフライパンで両面焼く。

ワンポイントアドバイス



・塩こんぶの量はお好みで10gから15gに増やしてもいいです。

にんじんシリシリおむすび



<材料> 2人分

・米	…2合	・にんじん	…中サイズ1本
・シーチキン	…1/2缶	・しょうゆ	…大さじ1
・みりん	…小さじ1	・ごま油	…小さじ1
・いりごま	…適量		

<作り方>

- ① にんじんの皮をむき、スライサーまたは包丁で千切りにする。
- ② シーチキンの油をきっておく。
- ③ フライパンにごま油をしき、にんじんを炒める。にんじんがしんなりしたら、シーチキンとしょうゆ、みりんを入れ水分がとぶまで炒めて味をみて問題なければ、いりごまを入れる。
- ④ 炊いたご飯に③を混ぜ合わせて握る。

ワンポイントアドバイス



- ・にんじんが甘いのでみりんは少なめに。
- ・おむすびだけでなく、卵焼きにいれても美味しいです。その場合は、にんじんシリシリの味があるので卵の味付けは控えめで。

魅惑おむすび



<材料> 2人分

・米	…2合	・天かす	…20g
・のりたま(ふりかけ)	…20g	・わけぎ	…2本
・めんつゆ	…少々		

<作り方>

- ① わけぎは細かく刻んでおく。
- ② ご飯にわけぎ、天かす、のりたま、めんつゆを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 味をみて濃いめの味が好み場合はめんつゆを足す。
- ④ 再度混ぜ合わせて握る。

ワンポイントアドバイス



・アレンジでおむすびの中からあげを入れたり、自分の好きな具材をいれたりすると楽しめます。