

たんぱく質が豊富に摂れる！
クリスマスレシピ



アボカドとサーモンのブルスケッタ



キノコのミルクカレー

～管理栄養士監修クリスマスにおすすめレシピ！～

クリスマスに、フレイル予防にもぴったりの「たんぱく質」
が豊富に含まれているお料理はいかがでしょうか？

1日の「たんぱく質」摂取目安の平均値は、成人男性で78.8g、成人女性は66.4g
とされています。1食で約半分近くの「たんぱく質」31.9g摂取できます。

監修：横浜石心会病院 管理栄養士 山本良



228 kcal
たんぱく質 17.3 g
カルシウム 60.5 g

キノコのミルクカレー

スキムミルクは低カロリー、低脂肪で、たんぱく質やカルシウムなどの栄養を豊富に含みます。

<材料> 2人分

舞茸	40 g	カレールー	20 g
エリンギ	40 g	食用油	大さじ1
しめじ	40 g	スキムミルク	大さじ1
鶏肉(もも・皮なし)	100 g	塩コショウ	少々
赤パプリカ	1個(40 g)	水	300 ml
じゃがいも	1個(40 g)		

栄養成分(1人分) エネルギー: 228 kcal
たんぱく質: 17.3 g、脂質: 12.7 g、糖質: 14.6 g、カルシウム: 60.5 mg、食物繊維: 2.9 g、塩分: 1.2 g

<作り方>

- ①キノコ類、パプリカ、じゃがいもを食べやすい大きさにカットする
- ②鶏肉を一口大に切り塩コショウで下味をつけ、油をひき炒める
- ③鶏肉に火が通ったらキノコ類、赤パプリカを入れ軽く炒める
- ④③に水を入れ沸騰したらじゃがいもを入れる
- ⑤じゃがいもに火が通ったら火を止め、カレールー、スキムミルク(分量外: 80mlの水で溶く)を入れる
- ⑥弱火で煮込み、トロミがいたら完成

アボカドとサーモンのブルスケッタ

<材料> 2人分

フランスパン	1/4本	黄パプリカ	1/4個(10 g)
アボカド	1個	玉ねぎ	1/8個(2.5 g)
レモン汁	小さじ2	すりおろしにんにく	(A) 小さじ1/2
サーモン	100 g	オリーブオイル	(A) 小さじ1
		塩コショウ	(A) 少々

栄養成分(1人分) エネルギー: 339.8 kcal、たんぱく質: 14.6 g、脂質: 21.8 g、糖質: 23.2 g、カルシウム: 23.5 mg、食物繊維: 4.8 g、塩分: 0.6 g

<作り方>

- ①フランスパンをカットし、トースターで焼く
- ②アボカドは粗みじん切りにしてレモン汁をかける
- ③サーモン、黄パプリカ、玉ねぎも粗みじん切りにする
- ④アボカド、サーモン、黄パプリカ、玉ねぎと調味料Aを合わせ、軽く混ぜる
- ⑤フランスパンに④を盛り付ける

たんぱく質豊富なサーモンと食物繊維たっぷりのアボカドは相性抜群!



339.8 kcal
たんぱく質 14.6 g
カルシウム 23.5 g

