

おいしく食べてフレイル予防

あんかけとろとろ卵うどん

【材料 2人分】



卵 2個
えのきだけ 60g
A (しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1
酢 小さじ1/2
油 小さじ1
うどん 2玉
水溶き片栗粉 (片栗粉大さじ1と水大さじ2)
おろししょうが 小さじ2 三つ葉 少々

B (だし汁 2カップ
薄口しょうゆ大さじ1
みりん 小さじ2
酒 小さじ2
塩 小さじ1/4)

【作り方】

- ① えのきだけは2cm位に切り、耐熱皿にAを入れて混ぜレンジ500Wで1分加熱する。
- ② うどんはゆでて丼に盛る。
- ③ ボウルに卵と①を加えよく混ぜて、油を入れたフライパンを熱し、流し入れ半熟の炒り卵にし、②の上にのせる。
- ④ 鍋にBを入れ沸騰させて味を調える。かき混ぜながら水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、火を止めておろししょうがを入れる。③にかけ、上に三つ葉を添える。

食事DEフレイル予防
3つのポイント

- 1 1日3食しっかり食べましょう
- 2 いろいろな食品を食べましょう
- 3 肉、魚、卵、大豆製品などの「たんぱく質」を意識して食べましょう

フレイルを予防する
「食事」はこちら



筋肉の維持には
たんぱく質が大切です！

市ホームページ「簡単に作れるメニュー」参照
<https://www.city.takarazuka.hyogo.jp/kenkofukushi/1017522/1017744/index.html>

お忘れないですか？年に1回の健康診断

特定健診・後期高齢者健診

【対象】40歳以上の市国民健康保険加入者、
後期高齢者医療加入者の宝塚市民

対象の方には緑色の封筒で受診券を送付しています。
届いていない、紛失、有効期限が切れているなどの
場合は健康センター（0797-86-0056）までお問い
合わせください。

【費用】 無料

詳しくは二次元コードから市HPで
ご確認ください。
WEB予約では、健康センターの集団
健診・検診が3月までの日程で予約
できるようになりました。

