

フレイル予防レシピ

♪お手頃食材♪
パクっとささみ

ささみのバター醤油
炒め



材料(2人分)

- ・鶏ささみ3本 ・片栗粉 適量
- ・バター 小さじ2 ・しょうゆ 小さじ2 ・刻み海苔 適量

作り方の手順

- ① 鶏ささみの筋を除く。
※取りづらい場合は、筋周りを包丁で縦に切り取る。
一口サイズに切る。
- ② フライパンに鶏ささみを入れ、片栗粉をまぶす。
- ③ バターと醤油を加え、加熱する。
- ④ 皿に盛り付けて刻み海苔をふる。

10食品群チェック
3 / 10 種類

さ
かな



あ
ぶら



に
く



ぎ
に
ぎょう



や
さい



か
い
しょう



い
も



た
まご



だ
い
ず



く
だもの

