

フレイル講習会用動画「簡単ハムトースト・ツナサラダの作り方」①

動画のねらい

- ・ハムトースト、ツナサラダの作り方を通して、簡単なひと手間で栄養バランスを整えることができることを理解する。
- ・調理経験が少ない人でも、自分で調理をする意欲を高める。

動画の時間の目安：約1分30秒

動画の内容

元氣をつくるお食事ガイド

簡単 ハムトースト・ツナサラダの作り方



「こんにちは。ぱくたんです。ここからは、簡単ひと手間でたんぱく質アップ!ハムトースト・ツナサラダの作り方を紹介します。」

動画のポイント

この動画は、「元氣をつくるお食事ガイド」4・5ページの内容です。



ハムトースト材料

ツナサラダ材料



「材料はこちらです。」

《栄養価（1人分）の目安》

エネルギー 343kcal  
たんぱく質 17.1g  
脂質 16.1g  
炭水化物 35.0g  
食塩相当量 1.5g

※食パンは6枚切りを1枚、ツナ缶はノンオイルタイプ1/2缶を使用した場合

「食パンをトースターで焼きます。」

食パンをトースターで焼く

「食パンを焼いている間に、ツナサラダを作ります。スーパーなどで売られているカットキャベツを、袋から器へ盛り付けます。」

カット野菜は種類がたくさん!

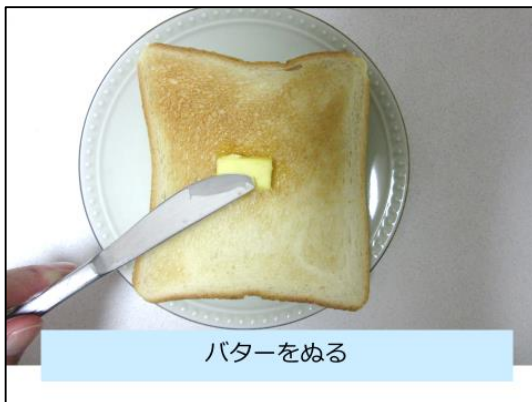
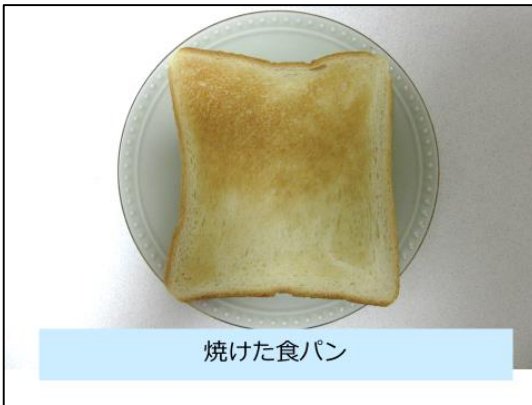
カットキャベツの他にも、オニオンサラダやカットレタスなど、たくさんの種類が売っていますので、お好みで選びましょう。

焼いている間に...

カットキャベツを盛る

フレイル講習会用動画「簡単ハムトースト・ツナサラダの作り方」②

動画の内容



動画のポイント

ツナ缶でたんぱく質をプラス!

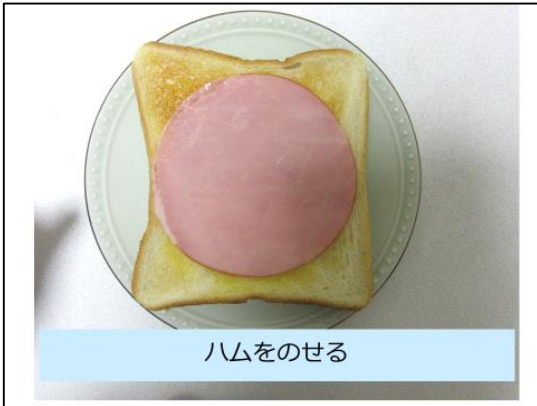
ドレッシングは食べる少し前に和えて食べやすく

少量のドレッシングを食べる少し前に和えておくと、しんなりして口当たりが良くなります。シャキシャキの食感が好きな方は、食べる直前にドレッシングをかけてもいいですね。

バターを使ってエネルギーアップ!

フレイル講習会用動画「簡単ハムトースト・ツナサラダの作り方」③

動画の内容



ハムをのせる

「ハムをのせます。  
バターやハムは、お好みで  
焼く前にのせてもいいです  
よ。」



ハムトースト・ツナサラダ

「ハムトースト、ツナサ  
ラダの完成です。  
牛乳やヨーグルトを合わせ  
て食べてもいいですね。」

牛乳やヨーグルト  
を合わせても！



「調理経験の少ない方でも、  
栄養バランスのとれた食事が  
できるアイデアは、  
『元気をつくるお食事ガイ  
ド』をチェック！『多摩府  
中保健所 フレイル』で検  
索してみてください！」

動画のポイント

ハムでたんぱく質を  
プラス！

牛乳・ヨーグルトで  
さらにたんぱく質アップ！

牛乳やヨーグルトを合わせると、  
さらにたんぱく質をとることが  
できます。また、カルシウムの  
補給にもつながります。

フレイル予防の簡単レシピ  
も掲載中

この動画の他にも、調理経験の  
少ない人でも簡単に作れるフレ  
イル予防のレシピを掲載してい  
ます。包丁を使わなくてもでき  
るレシピもありますので、ぜひ  
御活用ください。