

栄養士が考える  
体に優しい  
健康レシピ7

各施設で人気のレシピ  
&  
おすすめキャンプ飯 を掲載！

## メッセージ

レシピ本第7弾が完成しました。今回は「各施設の人気レシピ」と、番外編として「おすすりキャンプ飯」をテーマに作成しました。

コロナ禍において、外出や外食の機会が減り、各施設での食事がより重要な役割となっています。そんな中、それぞれの栄養士がご利用者のために作っている献立の中で人気のあるレシピを紹介します。

また番外編では、今人気の庭キャンプやBBQ・ソロキャンプ等で楽しむキャンプ飯を紹介します。

どちらのテーマもご家庭で取り入れていただけるメニューとなっていますので、ぜひお試しください。

2021年11月  
社会福祉法人 みつみ福社会  
栄養士会

各施設で人気のレシピ



ふわとろお好み焼き	3
ロコモコ丼	4
夏野菜カレー	5
白身魚のコーンフライ	6
白身魚のムニエルたっぷり野菜ソース	7
かぼちゃとさつまいもの煮物	
高野豆腐の卵とじ	8
スペイン風オムレツ	
ビビン麺	9
韓国風チキン丼	10



番外編 キャンプ飯



具沢山アビージュ	11
トマトスパゲティ	12
じゃがベーコンチーズ	13
枝豆ペペロンチーノ	
餃子でピザ	14
トマトピリ辛	
プチトマトベーコン	
ホットサンドメーカーでお好み焼き	15



オーブンで作る、

# ふわとろお好み焼き

## 材料 | 4人分

豚ひき肉	-----	100g
塩こしょう	-----	少々
酒	-----	小さじ1
お好み焼き粉	-----	大さじ4
キャベツ	-----	250g
木綿豆腐	-----	200g
長芋	-----	100g
卵	-----	2個
お好み焼きソース	-----	適量
かつお粉	-----	適量
青のり	-----	適量
紅生姜	-----	適量
マヨネーズ	-----	適量



ココットやグラタン皿で作る、やわらかいお好み焼きです！

## 作り方 |

- 1 豚ひき肉は塩こしょう・酒をふり、サラダ油（分量外）を熱したフライパンで加熱する。
- 2 キャベツ・紅生姜はみじん切り、長芋はすりおろす。
- 3 ボールに木綿豆腐・溶き卵・お好み焼き粉を混ぜ合わせ、①・②の材料を加えてさらに混ぜあわせ、ココットに流し込む。  
(具材の水分で生地を作りますが、生地が硬いようなら分量外の水を加えて調整してください。)
- 4 200℃で余熱をしたオーブンで15分～20分加熱する。
- 5 ソースと、お好みでかつお粉・青のり・紅生姜・マヨネーズをトッピングする。



### ポイント 電子レンジで時短！

豚ひき肉をココットに入れて電子レンジで1分30秒～2分ほど加熱し火を通します。そのココットで具材を混ぜ、焼き上げると使用器具も少なく便利です♪

高齢者施設で人気のやわらかいお好み焼きです！  
刻み食の方にも美味しく見ても喜んでいただけるよう工夫しました。  
常食の方でも美味しくいただけます。



ココットがなければ、天板にクッキングシートを引き、焼き上がったから切り分けても○

# ロコモコ丼



## ロコモコ丼とは？(諸説あり)

ハワイ料理で、ごはんの上に目玉焼き、ハンバーグを乗せたものです。

「ロコ (Loco)」はスペイン語からとられたもので、「クレイジー」という意味があります。

「モコ(Moco)」は「混ぜる」という意味があり、二つを組み合わせてロコモコという名前になりました。

## 材料 | 4人分

### 【サフランライス】

米-----4合  
サフラン----ひとつまみ

### 【ハンバーグ】

ひき肉-----360g  
玉ねぎ-----100g  
A バター-----大さじ1  
A パン粉-----30g  
A 卵-----1/2個  
A ナツメグ-----2振り  
A 塩こしょう-----各少々  
B マッシュルーム----80g  
B ケチャップ-----80g  
B 市販デミグラスソース--80g  
ピザ用チーズ-----40g

### 【付け合せ】

目玉焼き-----4個  
エビフライ-----1本  
ベビーリーフ-----10g

## 作り方 |

### 下準備

- 1 米とサフランを一緒に炊き、サフランライスを作っておく。
- 2 目玉焼きとエビフライはあらかじめ完成させておく。

### ポイント!!

ハンバーグをしっかりこねることで、崩れにくくなり、肉汁を外に逃がしません

### ハンバーグ

- 3 玉ねぎをみじん切りする。
- 4 ボウルにひき肉と③を入れてよく練り混ぜ、Aの材料を加えよく捏ねる。
- 5 4等分し、空気を抜きながら丸く形を整えて中央を少しくぼませる。
- 6 フライパンにサラダ油を熱し、⑤を入れて片面をやや強めの火で焼き色が付くまで焼く。裏返して弱火にし、蓋をして蒸し焼きにして中まで火を通す。
- 7 ハンバーグを焼いている間にBの材料を別鍋に入れ、ひと煮たちさせ、デミグラスソースを完成させておく。
- 8 ⑥が焼けたら上にチーズをのせて蓋をし、余熱でチーズを溶かす。

### 盛り付け

- 9 器にごはんを入れ、ベビーリーフ、ハンバーグ、目玉焼き、エビフライを盛り付け、ハンバーグにデミソースをかける。

# 夏野菜カレー



## 材料 | 4人分

豚ひき肉	120g
かぼちゃ	120g
パプリカ	40g
なす	80g
玉ねぎ	160g
じゃが芋	80g
おろしにんにく	4g
塩コショウ	少々
サラダ油	大さじ1
カレールウ	100g
ご飯	4杯分

## 作り方

- 1 トッピング用に分量内から、かぼちゃ・パプリカ・なすをよけておく。(かぼちゃは5mm厚のくし切り、パプリカは2cm幅のくし切り、なすは輪切りしておく)
- 2 トッピング用を除いた野菜は、すべて一口大に切る。
- 3 サラダ油を熱した鍋に、おろしにんにく・豚ひき肉を炒める。
- 4 火が通ったら、②の野菜を加え、塩コショウをして炒める。
- 5 野菜がしんなりしてきたら、水を加えて煮込む。
- 6 煮込んでいる間に、①のトッピング野菜を600Wのレンジで1分加熱し、フライパンで両面焼く。
- 7 ⑤の鍋の野菜に火が通ったらルウを入れ、味を調える。
- 8 皿にご飯を入れ、カレーをかける。その上に⑥で焼いた野菜を盛り付ける。

ポイント 電子レンジで時短!

トッピング野菜は、レンジで加熱してから焼くことで、調理時間が短縮できます!!

衣の  
カリカリ触感が  
楽しいメニュー  
です\*

# 白身魚のコーンフライト

## 材料 | 4人分

白身魚	-----	4切
塩こしょう	-----	少々
小麦粉	-----	大さじ2
卵	-----	1/2個
コーンフレーク	-----	40g
揚げ油	-----	適量

### ポイント1

コーンフレークは甘くないものを選びます。



### ポイント2

焦げると苦くなるので低めの温度でじっくり揚げます。

## 作り方 |

- 1 白身魚に塩こしょうをふり、下味をつける。
- 2 コーンフレークは袋に入れ、上から軽く砕いておく。
- 3 ①の白身魚に小麦粉、溶き卵、②のコーンフレークの順にくぐらせて衣をつけ、170℃の油で揚げる。

# 白身魚のムニエルたっぷり野菜ソース



季節によって野菜を変えても  
また違った味わいになって  
おすすめです。

## 材料 | 4人分

白身魚	-----	4切
小麦粉	-----	大さじ2
塩コショウ	-----	少々
玉ねぎ	-----	小1玉
なす	-----	1本
パプリカ (ピーマン)	---	50g
バター	-----	10g
★トマトピューレ	----	大さじ3
★ケチャップ	-----	大さじ3
★酒	-----	大さじ2
★塩	-----	少々
★黒こしょう	-----	少々
水	-----	200ml
酒	-----	大さじ2

## 作り方

- 1 玉ねぎ、なす、パプリカは1cm角に切る。
- 2 魚の水気をキッチンペーパーで拭き取り、両面に塩コショウし、小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンにバターを入れて中火で熱し、魚を皮面から3分焼き、裏返して2分焼いて、一旦お皿に取り出す。
- 4 ③のフライパンに、①の野菜を入れて中火で2分炒め、水と酒を入れて更に2分煮込む。
- 5 そこに★の調味料を加え、魚を戻し入れる。トマトソースを魚にかけながら弱火で2分煮込む。
- 6 ソースにとろみがついたらお皿に盛り付ける。(お好みでパセリを散らす)

# かぼちゃとサツマイモの煮物

## 材料 | 4人分

かぼちゃ	-----	1/8個(約200g)
さつまいも	-----	小1本(約150g)
出し汁	-----	600ml
★砂糖	-----	大さじ1
★醤油	-----	大さじ1
★酒	-----	大さじ1
★みりん	-----	小さじ1

食物繊維、β-カロテンも豊富で、  
便通促進や免疫力を高めます！



## 作り方

- 1 かぼちゃは種を取り除き、一口大の大きさに切る。  
さつまいもは一口大に切り、水に浸けておく。
- 2 鍋に①を入れ、出し汁・★の調味料を加え中火で煮る。
- 4 沸騰したら弱火で20分~30分煮る。
- 5 竹串で刺してみて、すっと刺されば、器に盛り付ける。

### ポイント!!

かぼちゃとさつまいもは、  
ゆっくりと火を通すことで  
甘みが増します！



# 高野豆腐の卵とじ



## 材料 | 4人分

高野豆腐(乾)	-----4枚	★だし汁	-----300ml
鶏もも肉	-----40g	★濃口醤油	-----小さじ2
かまぼこ	-----40g	★薄口醤油	-----大さじ1
たまねぎ	-----100g	★三温糖	---小さじ1と1/2
にんじん	-----100g	★みりん	-----大さじ1/2
干ししいたけ	-----8g	サラダ油	-----適量
グリンピース	-----20g		
卵	-----4個		

### ポイント!!

高野豆腐にはたんぱく質が豊富で、カルシウムや鉄分も多く含まれています。また、高野豆腐の煮物が苦手なごちもたちも、卵とじにすることで、美味しく食べられます★



## 作り方 |

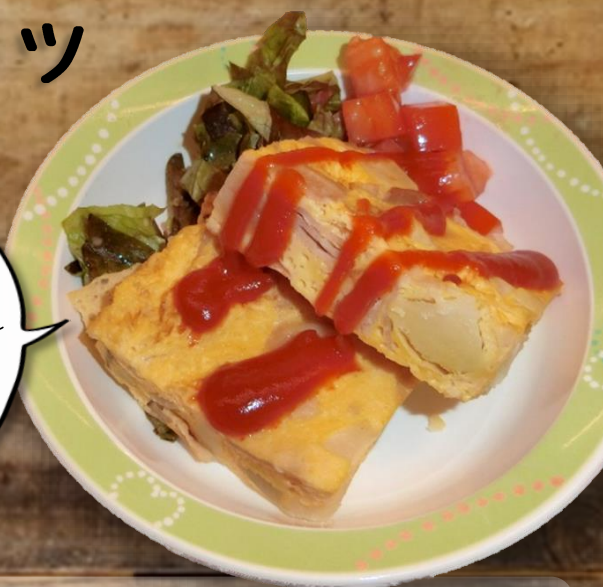
- 1 高野豆腐と干ししいたけは水につけて戻す。(干ししいたけの戻し汁は濾して取っておく)
- 2 高野豆腐と鶏肉は一口サイズに切り、かまぼこ・にんじんはいちょう切りに、たまねぎはくし切りに、干ししいたけはスライスにする。
- 3 鍋にサラダ油をひき、鶏肉を炒める。火が通ったらにんじんを加え、サッと炒める。
- 4 ③に★の調味料と高野豆腐、かまぼこ、たまねぎ、干ししいたけを加えて煮る。
- 5 材料が柔らかくなったら溶き卵の2/3量を入れて蓋をして、弱火で1分ほど煮る。
- 6 火を止め残りの溶き卵を加えて蓋をして1分蒸らす。
- 7 器に盛り付け、グリンピースを散らす。

# スペイン風オムレツ

## 材料 | 4人分

卵	-----5個
じゃがいも	-----160g
たまねぎ	-----80g
ベーコン	-----40g
塩コショウ	-----少々
トマトケチャップ	-----適量
サニーレタス	-----4枚
トマト	-----80g
フレンチドレッシング	----40ml

苦手な野菜もオムレツの具材に入ると美味しく食べられます。パプリカやズッキーニなどに野菜を変更しても彩りよく美味しいです。



## 作り方 |

- 1 じゃがいもは皮をむき1cm幅のイチョウ切りにする。たまねぎとベーコンは1cm各に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、①の具材を炒める。
- 3 火が通ったら、溶き卵を入れて焼く。蓋をして弱火で5分程で裏返して2分程焼く。
- 4 添え野菜のサニーレタスをドレッシングで和える。トマトは食べやすい大きさに切る。
- 5 ③を食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付けてケチャップをかける。最後に④の野菜を添える。

# ビビン麺

家にある調味料で簡単に  
韓国を味わえる1品です☆



## 材料 | 4人分

中華麺	-----	4玉
きゅうり	-----	2本
大根	-----	1/4本
ミニトマト	-----	4個
ゆで卵	-----	2個
★コチュジャン	-----	大さじ3
★焼肉のタレ	-----	大さじ5
★おろしにんにく	-----	大さじ1
★ごま油	-----	小さじ1
ごま	-----	小さじ1

### ポイント1

辛いのがお好み場合はコチュジャンを多めに！  
甘辛いのがお好み場合は焼肉のタレを甘口に！

## 作り方

- 1 きゅうり・大根は千切り、ミニトマトは半分に切る。
- 2 中華麺を湯がいて氷水でしめる。
- 3 ★の調味料をボウルに入れて合わせ、そこに①のきゅうりと大根・②を入れ、混ぜ合わせる。
- 4 皿に盛り付け、ゆで卵・トマトをトッピングし、最後にごまをふりかけて完成！

### ポイント2

コチュジャンが溶けにくいので、  
調味料はしっかり混ぜます！

# 韓国風チキン丼



こちらも、  
短時間で簡単に  
韓国を味わえる  
1品です★

## 材料 | 4人分

ご飯	4杯分
鶏コマ肉	300g
片栗粉	5g
★コチュジャン	15g
★酒	7g
★濃い口醤油	7g
★砂糖	4g
★酢	5g
★にんにく	3g
★一味唐辛子	少々
ごま油	少々
温泉卵	4個
青ねぎ	適量
刻みのり(韓国のり)	少々

## 作り方 |

- 1 鶏コマに片栗粉をふっておく。
- 2 ボウルに★の調味料を入れて混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンにごま油ひき、①の肉を炒める。
- 4 そこに②の調味料を加え、ひと煮立ちさせ絡める。
- 5 皿にご飯を盛り、④と温泉卵を盛り付ける。
- 6 小口切りした青ねぎ・のりをトッピングする。

### ポイント!!

炒めた後のタレをご飯にかけると  
一層美味しくいただけます!

## アヒージョ

### 具沢山



具材はなんでも好きな物でOK!

市販のアヒージョの素を使えば簡単に味が決まります!

#### 材料 | 4人分

- シーフードミックス-----200g
- エリンギ-----1本(50g)
- マッシュルーム水煮----1パック
- ミニトマト-----4個
- アスパラガス-----2本
- ヤングコーン水煮-----1パック
- パプリカ-----1/2個
- にんにく-----4かけ
- オリーブオイル-----100ml
- 塩-----小さじ1/2
- ブラックペッパー-----少々



残ったオイルはパンにつけて食べたり、パスタに使ったりをアレンジいろいろ!

#### 作り方 |

- 1 材料は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋またはフライパンに①の材料とオリーブオイル、塩を入れ火にかける。
- 3 時々混ぜながら全体に火を通す。
- 4 火が通ったら、ブラックペッパーをかける。



# トマトスパゲティ

アヒージョの残ったオイルで簡単時短！



## 材料 | 4人分

トマトジュース	-----	300ml
乾燥パスタ	-----	200g
塩	-----	適量
こしょう	-----	適量
アヒージョで残ったオイル	---	大さじ2
水	-----	200ml



### ポイント!!

パスタはトマトジュースに漬け込むことでゆで時間を短くすることができます！

## 作り方 |

- 1 乾燥パスタを密閉袋などに入れ、トマトジュースに漬けておく。(3時間程度)
- 2 アヒージョで残ったオイル(具材が入っていても可)をフライパンで温める。
- 3 ①で漬けておいたパスタをトマトジュースごとフライパンに入れ、水を足し加熱してパスタに火を通す。最後に塩こしょうで味を調える。



アヒージョを作った際ののみの一品に最適！  
味付けにアヒージョで残ったオイルを使用することで、  
手間いらずで深い味わいに。



じゃがベーコンチーズ

枝豆ポピロンチーノ



## 材料 | 2人分



じゃがいも ----- 2個  
 ベーコン ----- 4枚  
 とろけるチーズ ----- 40g  
 ブラックペッパー ----- 少々

## 作り方 |

- 1 じゃがいもを最後まで切らず蛇腹切りにする。(割りばしを使うと上手に切れます)
- 2 間にベーコンを挟んでいく。
- 3 アルミホイルに②をのせ、その上にチーズをたっぷりかけて包む。
- 4 じゃがいもが透明になるまで焼く。
- 5 食べる直前にブラックペッパーをかけて完成!



## 材料 | 2人分



枝豆 ----- 40g  
 オリーブオイル ----- 大さじ3  
 ニンニク ----- 1かけ  
 クレイジーソルト ----- 少々

## 作り方 |

- 1 ニンニクはみじん切りにする。
- 2 枝豆はあらかじめ茹でておく。
- 3 プライパンにオリーブオイルを中火にかけ、にんにくを炒める。
- 4 ③に枝豆とクレイジーソルトを加え、さっと炒めて完成。

# 餃子の皮でピザ

## 材料 | 2人分

餃子の皮 ----- 6枚  
 ピザソース ----- 大さじ3  
 玉ねぎ ----- 1/8玉  
 ウィンナー ----- 4本  
 とろけるチーズ ----- 15g  
 ブラックペッパー --- 少々



ウィンナーを  
ベーコンに  
変えてもOK!

## 作り方 |

- 1 玉ねぎはスライス、ウィンナーは輪切りしておく。
- 2 フライパンに餃子の皮を重ならない様に広げ、ピザソースをうすく全体に塗る。
- 3 ①をのせ、チーズを散らす。
- 4 アルミホイルをかけて火にかける。
- 5 全体的にチーズが溶けたら、ブラックペッパーをふる。

ブラックペッパーが  
良く合う1品です!



# トマトジュン辛

## 材料 | 2人分

トマト ----- 1個  
 大葉 ----- 2枚  
 ☆コチュジャン --- 大さじ1  
 ☆ゴマ油 ----- 小さじ1

## 作り方 |

- 1 ☆の調味料は合わせておく。
- 2 トマトはくし切り、大葉はみじん切りにする。
- 3 ①と②を全て混ぜ合わせる。



# プチトマトベーコン

## 材料 | 2人分

プチトマト ----- 2個  
 ベーコン ----- 2枚

## 作り方 |

- 1 プチトマトをベーコンに巻いて串に刺す。
- 2 ベーコンが少し焦げるぐらいまで焼く。

とっても簡単で  
お子様と一緒に  
できる1品です!



食べる際プチトマトが  
大変熱いです!  
やけどに注意!

# 番外編 キャンプ飯

ホットサンドメーカーで、  
簡単お好み焼き

両面が簡単に焼けるので便利！

## 材料 | 4枚分

お好み焼き粉	-----100g	お好み焼きソース	---適量
水	-----150ml	かつお粉	-----適量
卵	-----1個	青のり	-----適量
千切りキャベツ	----300g	紅生姜	-----適量
豚肉スライス	----4枚	マヨネーズ	-----適量
サラダ油	-----少々		



ポイント!!

出先で切ると手間なので、カット済みキャベツを購入するか、家でカットし密封袋に入れて持ち出すと、時短で手間いらず！

## 作り方 |

- 1 ボウルにお好み焼粉を入れ、水を加えて混ぜる。
- 2 ①に千切りキャベツ、卵1個を加えてさらに混ぜる。
- 3 ホットサンドメーカーに油をしき、火にかける。
- 4 温まったら、②の生地を入れ、その上に豚肉をのせて挟む。
- 5 5分程焼いたら、ひっくり返して5分焼く。
- 6 火が通ったら、お好みのトッピングをかける。



分量外で卵をのせても美味しいです☆

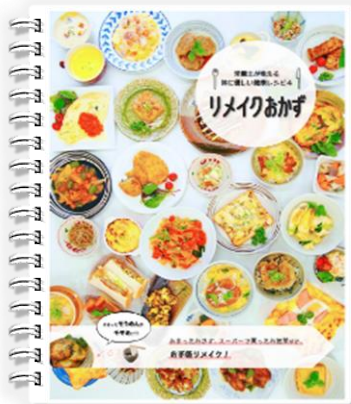
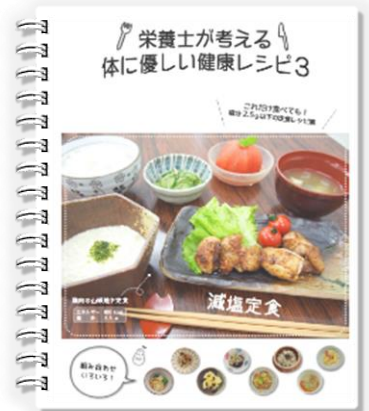
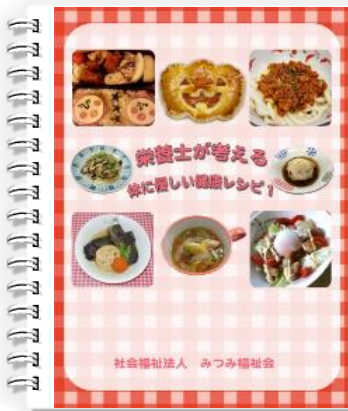




体に優しい健康レシピ

# QRコード

過去のレシピ本はこちらのQRコードで、携帯やスマホからご覧いただけます。  
もしくは、みつみ福祉会のホームページからダウンロードや印刷もしていただけます。



《制作》

社会福祉法人 みつみ福社会 栄養士

春日学園	安井美貴子
春日育成苑	中川 直美
みつみ学苑	中村 麻代
	福西 志歩
おがわの里	松原 弘美
認定こども園みつみ	北垣 由佳
京都サポートセンター	植村 早苗
	荻野 鈴花
サポートハウスけいあい	榎原 桂子
ケアハウスとだ	的場真菜美
ききょうの杜	竹田 吉徳
わかば保育園	竹田 佳織
三愛荘	金本 珠希
	川原枝里子



《問い合わせ先》

# 社会福祉法人 みつみ福祉会

〒669-4132 兵庫県丹波市春日町野村65-1

TEL 0795-75-0314

URL <https://www.mitsumi.or.jp/>

