



栄養士が考える

# 体に優しい 健康レシピ5

## メッセージ

レシピ本第5弾が完成しました!!

今回のレシピ本のテーマは「こども向け・おとな向け・高齢者向け」と、それぞれの世代に向けたレシピとしました。

みつみ福社会では、大きく分けて保育支援、障害者支援、高齢者支援を行っています。食事はどの世代においても重要な役割を果たしています。各施設で働く栄養士が、日々の経験を基に人気メニューや工夫を凝らしたメニューなど、おすすめのレシピを持ち寄りました。

このレシピ本では、「〇〇〇むけ」とトピックスを分けていますが、対象者に限らず美味しく楽しめるメニューとなっていますので、毎日の食事の参考にして頂ければ幸いです。

平成30年11月  
社会福祉法人 みつみ福社会  
栄養士会

# ㊦ もくじ ㊦

## Recipe1

### こどもむけ



主食	桜えびとじゃこ炒飯／肉ごぼろごはん	5
主菜	ピザバーグ／たらの中華風あんかけ／あらゆ入り玉子焼き	6
副菜	中華風和え物／りんごサラダ／チャプチェ	7
汁物	まつまいもスープ／ワンタンスープ	8
デザート	五平餅／かぼちゃの米粉ケーキ	9

## Recipe2

### おとなむけ



主食	シシリアンライス／ツナとひじきの炊き込みご飯	11
主菜	鶏の照り焼き／カツオとキャベツのガーリック炒め	12
	鮭のきのこソースホイル焼き／白身魚の野菜あんかけ	13
副菜	切り干し大根煮／キャベツと桜えびのホットサラダ	14
	大根とホタテの生姜マヨネーズ／豆苗と人参のかつおポン酢和え	15
汁物	かぼちゃの冷製スープ／白菜の豆乳スープ	16
デザート	豆腐白玉みたらし風／キャロットゼリー	17

## Recipe3

### 高齢者むけ



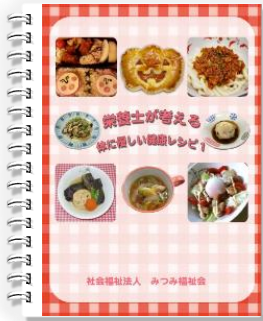
定食1	さわらのもみじ揚げ／根菜ののっぺい煮／えだまめ豆腐／おろし生姜とまつま芋の味噌汁	19
定食2	白身魚の炊き込みご飯／和風ミルフィーユカツ／ほうれん草とたらこのとろろ和え／オクラとなめこの味噌汁	21
定食3	ひき肉カレー／トマトサラダ／りんごのコンポート	23
番外編	小田巻き蒸し	24
デザート	まんまるフレンチトースト／ピーチミルクプリン	25



# 過去のレシピ本について

過去のレシピ本も下記のQRコードからご覧いただけます。

## 1 栄養士おすすめ



レシピ1

## 2 アレルギー対応



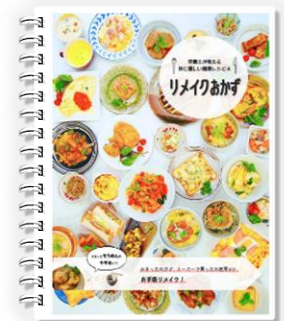
レシピ2

## 3 減塩定食



レシピ3

## 4 リメイクおかず



レシピ4



# レシピについて

- こどもむけ
- おとなむけ
- 高齢者むけ

・年齢に応じて食べやすい工夫や、栄養素の強化・栄養バランスの改善ができるようなメニューを持ち寄りました。  
 ・それぞれの世代を対象にしたレシピですが、誰でも美味しく食べて頂けるレシピとなっています。

## 小田巻き蒸し

### — 材料 (2人分) —

- ゆでうどん……半玉
- 鶏肉小間肉……20g
- かまぼこ……20g
- ほうれん草……20g
- しいたけ……15g
- 卵……1個
- だし汁……200cc
- 薄口しょうゆ……大さじ1
- みりん……小さじ1
- 塩……小さじ半

### — 作り方 —

- 1 うどんは、約3cmの長さに切る。
- 2 ほうれん草はさっと茹でて水にさらし、約3cmに切って水気を絞っておく。
- 3 しいたけは石づきをとり薄切りにする。かまぼこは食べやすい薄さにスライスする。
- 4 ボウルに卵をしっかりと溶きほぐし、★の調味料を合わせる。
- 5 器に1～3と鶏肉を入れ、4を注ぎ、蓋をする。(なければラップ)
- 6 鍋に器の半分が浸かる程度の水を入れ火にかける。沸騰したら⑤を置き、強火で3分、弱火で7分蒸す。



副菜

この一品だけで、栄養のバランスがとれるメニュー！

## バランスのとれた食事とは？

栄養バランスの取れた食事の基本は、主食・主菜・副菜を揃えることです。

- ① **主食**：ご飯、パン、麺など  
(主にエネルギー源になる料理)
- ② **主菜**：肉、魚、卵、大豆製品など  
(主にタンパク質を多く含む料理)
- ③ **副菜**：野菜、きのこ、海藻など  
(ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む料理)

さらに④ **汁物**を追加すると、不足している栄養素をより補うことができます。この4つをそろえる意識を持つだけでも、バランスのとれた食事に近づきます。

このレシピ本には、その**主食・主菜・副菜・汁物**が分かるように記載してありますので、意識して毎日のメニューを考えてみてください♪

### Point

蒸し巻きの、うどんを入れた小田巻き蒸しは、「うどん＝主食」、鶏肉・卵＝主菜、「野菜＝副菜」といったように、1品で栄養バランスがとれます。冷蔵庫に余っている野菜やお好きな具を入れてアレンジしてみてください！

### Point

レシピの中で、調理的アドバイスや栄養的知識などを、「Point」と表示しています。調理される際に参考にして下さい。

# Recipe 1

## こどもむけ

カルシウムや食物繊維など

成長にかかせない栄養素が豊富なおかずや

彩りや食感を楽しめるレシピなどを集めました。



# 桜えびとじゃこ炒飯



1日の推奨カルシウムの  
半分がこれで摂れる！

— 材料 (2人分) —

- ご飯……………1 合分
- 桜えび……………30g
- 卵……………80g
- ちりめんじゃこ……………20g
- 青ねぎ……………8g
- いりごま……………8g
- ★顆粒だし……………小さじ 1
- 薄口しょうゆ……………小さじ 2
- サラダ油……………小さじ 1

— 作り方 —

- 1 青ねぎは小口切りにする。
- 2 炊けたご飯、桜えび、卵、ちりめんじゃこをボウルに入れ混ぜる。
- 3 フライパンに油を熱し、2を入れ焼き色がついてきたら、ご飯をほくしていく。
- 4 ご飯がパラパラになったら、青ねぎ、★の調味料を加え味付けする。

Point

桜えびやしらすはカルシウムがたっぷり！特に素干しの桜えびや、しらすを干したものは生よりも8倍以上のカルシウム含量になります。炒飯でお手軽にカルシウムを摂りましょう♪



## 肉ごぼうごはん

硬くて食べにくいと苦手意識のあるごぼうも、味付きご飯にすると食べやすくなります！

— 材料 (2人分) —

- 米……………1 合
- 牛モモ……………20g
- ごぼう……………10g
- にんじん……………20g
- 濃口しょうゆ……………小さじ 1
- ★砂糖……………小さじ 2
- みりん……………小さじ 1
- いりごま……………1g

— 作り方 —

- 1 牛肉を1 cm角に切る。ごぼうは小さ目のさがきにし、にんじんはせん切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、1の牛肉を炒め、ごぼう・にんじんを炒め合わせる。★の調味料を入れ2〜3分煮て、具と煮汁に分け粗熱をとる。
- 3 炊飯器に洗った米、2の煮汁を入れ、水を米の分量の目盛りまで足し、上に具をのせて炊く。
- 4 炊き上がったにごまを加えよく混ぜる。

# ピザバーグ

いつものハンバーグにひと工夫♪

主菜

## — 材料 (2人分) —

合いびきミンチ……………80g  
塩こしょう……………少々  
たまねぎ……………45g  
にんじん……………15g  
ピーマン……………5g  
パン粉……………6g  
卵……………15g  
ピザソース…大さじ 1 と ½  
ピザチーズ……………20g

## — 作り方 —

- 1 たまねぎ、にんじんはみじん切りにして、フライパンで炒める。
- 2 ピーマンは千切りにしておく。
- 3 ボウルにミンチ、1、パン粉、卵、塩こしょうを入れよく混ぜる。
- 4 フライパンに油を熱し、3を焼きひっくり返したらピザソースを塗り、2のピーマンとピザチーズをのせて蓋をして焼く。

みんな大好き♡  
ピザ × ハンバーグの  
組み合わせ！



# たらの中華風あんかけ

## — 材料 (2人分) —

たら……………2 切	あん
片栗粉…大さじ 1	砂糖……………小さじ 1
生姜……………2g	酢……………大さじ 1 と ½
サラダ油…10g	濃口しょうゆ…小さじ 1 と ½
たまねぎ…10g	ケチャップ…大さじ 3
ピーマン…10g	中華だし……………小さじ 1
赤パプリカ…10g	片栗粉……………大さじ 1 と ½
黄パプリカ…10g	

## — 作り方 —

- 1 たまねぎはスライス、ピーマン・パプリカは千切りにする。
- 2 片栗粉以外のあんの調味料を合わせておく。
- 3 たらに片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面揚げ焼きする。
- 4 別のフライパンに油を熱し、たまねぎ・ピーマン・パプリカを炒め、2を加え煮立たせすりおろした生姜を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 3を器に盛り4のあんをかける。

魚が苦手な子も甘酢あんで、  
とっても食べやすくなります!!



# あらめ入り玉子焼き

## — 材料 (2人分) —

卵……………2個  
あらめ……………2g  
たまねぎ……………20g  
にんじん……………20g  
鶏ひき肉……………20g  
サラダ油……………小さじ 1  
薄口しょうゆ…小さじ 2  
★ 砂糖……………小さじ 1  
みりん……………小さじ 1

## — 作り方 —

- 1 にんじん、たまねぎはみじん切り。あらめは水でもどして 1 cmの長さに切る。
- 2 鍋でにんじん、たまねぎ、鶏ひき肉、あらめを炒め、★の調味料を加え炒める。
- 3 溶いた卵と2を合せる。
- 4 玉子焼き器にサラダ油を熱し、焼く。

## Point

### あらめとは？

あらめはコンブ科の海藻です。腸の調子を整える食物繊維は、ごぼうの約 8 倍！カルシウムは牛乳の約 12 倍！も含まれています。炒め煮にしたり、混ぜご飯に入れたり、ナムルなどサラダや和え物等にも幅広く料理に加えることができる食材です。



カルシウム・食物繊維たっぷり！  
玉子焼きで彩りもきれいに♪





もう1品ほしい  
そんな時に

カラフルで  
見た目もかわいく♡  
野菜も進む簡単な1品！

## 中華風和え物

### — 材料 (2人分) —

トマト……………60g  
ブロッコリー……………80g  
レタス……………30g  
砂糖……………小さじ 1  
酢……………大さじ 1  
★ 薄口しょうゆ…小さじ 1  
ごま油……………小さじ 1

### — 作り方 —

- 1 トマト・ブロッコリー・レタスを食べやすい大きさに切る。
- 2 ブロッコリーは茹でる。
- 3 ★の調味料を混ぜ合わせ、1を和える。



シャキシャキ食感で  
噛む練習にも！

## りんごサラダ

### — 材料 (2人分) —

りんご……………30g  
きゅうり……………15g  
レタス……………15g  
ハム……………15g  
マヨネーズ…小さじ 2  
★ 生クリーム…小さじ 1  
粉チーズ……………3g

生野菜が苦手な子も  
りんごと一緒に  
食べやすくなります。

### — 作り方 —

- 1 りんごは1cm角に切り塩水にくぐらせる。きゅうりも1cm角に切り塩をふる。レタス・ハムも1cm角に切っておく。
- 2 切った材料と★の調味料を混ぜ合わせる。

## チャプチェ

### — 材料 (2人分) —

牛ばら……………40g  
たまねぎ……………40g  
もやし……………40g  
にんじん……………40g  
こまつな……………30g  
はるさめ(乾)…20g  
たけのこ水煮…20g  
サラダ油…小さじ 1  
中華だし……………小さじ 1  
濃口しょうゆ…小さじ 1  
★ 砂糖……………小さじ 2  
酒……………小さじ 1  
いりごま……………小さじ 1  
ごま油……………小さじ 1/2

### — 作り方 —

- 1 はるさめは茹でておく。たまねぎはスライス、もやし・こまつなはざく切り、にんじんは千切り、牛肉は1.5cm幅に切る。
- 2 フライパンに油を熱し牛肉を炒め、色が変わったら1のはるさめと野菜を加え炒め、★の調味料を加える。
- 3 最後にごま油といりごまを加える。



具材たっぷり！  
さまざまな色や  
食感を楽しんで♪



こどもも飲みやすい甘めのスープ

# さつまいもスープ



食物繊維やビタミンCを豊富に含むさつまいも！おなかの調子を整えてくれる食材です♪

## — 材料 (2人分) —

さつまいも……80g  
 たまねぎ……35g  
 バター……4g  
 牛乳……100g  
 生クリーム……10ml  
 コンソメ……4g  
 塩こしょう……少々  
 乾燥パセリ……少々

## — 作り方 —

- 1 たまねぎはスライス、さつまいもは皮をむいて2cm幅に切り水にさらしておく。
- 2 鍋にバターを溶かし、たまねぎとさつまいもを炒めしんなりしてきたら水を加えて煮る。
- 3 2に牛乳を加えミキサーにかけ、鍋に戻し火にかける。
- 4 コンソメと塩こしょうで味を調え、生クリームを加える。
- 5 器に盛り、パセリを散らす。

## Point

さつまいもには食物繊維、ビタミンCだけでなく、ビタミンB群、カルシウム、カリウムと様々な栄養素が多く含まれています。

特に食物繊維は、いも類の中では一番多く、便秘の改善や予防に効果的な栄養成分です。

また食物に含まれるビタミンCは熱に弱く失われやすいですが、さつまいも場合は加熱しても失われにくく効果的に摂ることができるのです。



# ワンタンスープ

## — 材料 (2人分) —

鶏ワンタン……40g  
 かまぼこ……20g  
 みつば……4g  
 中華だし……小さじ1  
 塩こしょう……少々

つるっと食べやすい  
 ワンタンがくせになります!!

## — 作り方 —

- 1 かまぼこは薄くスライスし、みつばは2cm程度に切る。
- 2 鍋に湯を沸かし、ワンタン・かまぼこを入れ煮立ったら、中華だしと塩こしょうで味付けし、みつばを入れる。



もち米のよい匂いが、  
子どもたちの食欲をそそる！



# 五平餅

## — 材料 (4個分) —

米	…………… $\frac{2}{3}$ 合	} 合わせて1合
もち米	…………… $\frac{1}{3}$ 合	
砂糖	……………大さじ2	
★濃口しょうゆ	……………小さじ1	
★水	……………大さじ1と $\frac{1}{2}$	
片栗粉	……………小さじ1	

## — 作り方 —

- 1 米ともち米は普通の水分量で炊く。
- 2 ★の調味料を中火にかけ煮詰める。
- 3 1が炊き上がったなら、すりこぎなどで少しつぶし、小判型に丸め2を塗る。
- 4 オーブンで焦げ目がつくまで焼く。

## Point

もち米がない時は、ご飯だけでも作ることができます。

その場合には、炊き立ての熱いご飯を使う事で、よりおいしく仕上がります。

# かぼちゃの米粉ケーキ

## — 材料 (カップ4個分) —

かぼちゃ (皮むぎ)	……………80g
米粉	……………30g
ベーキングパウダー	……………小さじ $\frac{1}{2}$
おから	……………16g
卵	……………20g
プレーンヨーグルト	……………24g
無塩バター	……………8g
砂糖	……………10g

## — 作り方 —

- 1 かぼちゃは一口サイズに切り、蒸してつぶす。おからは炒って水分を飛ばし、塊をほぐす。
- 2 ボウルに卵、砂糖、ヨーグルト、溶かしたバターを加え混ぜる。
- 3 1に少しずつ2を加え混ぜ、おからとベーキングパウダーを加えた米粉を入れ混ぜる。
- 4 型に流し入れ、170℃に予熱したオーブンで20～25分焼く。

## Point

電子レンジでもできます♪ (目安なので調整して下さい)

\* かぼちゃ ⇒ 500wで8～4分程度

\* おから ⇒ 500wで5～6分程度



小麦アレルギーのお子様でも  
安心して召し上がって  
いただけます！

## Recipe 2

# おとなむけ

現代の日本では肉や揚げ物などを好み  
「塩分・脂質」の摂取量が増加し、  
野菜などの「食物繊維・ビタミン類」が減少しています。

理想の栄養バランスに近づけられるように  
野菜がたっぷり摂れるレシピや  
塩分控えめレシピを集めました。





# シシリアンライス

佐賀のご当地グルメ。野菜がたっぷり摂れてやみつきに!!

## — 材料 (2人分) —

- ご飯……………茶碗 2 杯分
- 牛肉こま切れ……………200g
- トマト……………1 個
- たまねぎ……………100g
- サニーレタス……………4 枚
- 白ワイン……………大さじ 1 と 1/2
- 濃口しょうゆ……………大さじ 1 と 1/2
- ★みりん……………大さじ 2
- 砂糖……………小さじ 2
- マヨネーズ……………適量
- 油……………適量

## — 作り方 —

- 1 トマトはサイコロ状に切る。サニーレタスは千切り、玉葱はスライス、お肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 ★の調味料を合せておく。
- 3 フライパンに油を熱し牛肉を炒める。たまねぎを加えしんなりするまで炒めたら2を加え、汁気が無くなるまで炒める。
- 4 お皿にご飯を平らに盛付け、レタス、炒めた牛肉、トマトをのせ、お好みでマヨネーズをかける。

## Point

これだけでも栄養バランスがとれ、満足できる一品です!

貝割れや、卵・パプリカなど、余っている野菜やお好きな具材をトッピングするのもおすすめですよ!

# ツナとひじきの炊き込みごはん

## — 材料 (2人分) —

- 米……………1 合
- シーチキン……………40g
- 干しひじき(乾燥)……………10g
- 酒……………小さじ 2
- ★薄口しょうゆ……………大さじ 1
- みりん……………小さじ 1

## — 作り方 —

- 1 ツナは油切りし、ひじきは水につけて戻し、水気を切る。
- 2 炊飯器に洗った米を入れ水加減は少し少なめに。1と★の調味料を入れて炊く。

包丁を使わず手軽にできます!  
にんじん・きのこなどをアラスしてボリュームアップも。



# 鶏の照り焼き

主菜

## — 材料 (2人分) —

- 若鶏もも肉……………2枚
- 濃口しょうゆ…大さじ1
- ★ 砂糖……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- サラダ油……………適量

## — 作り方 —

- 1 鶏肉は皮の部分をフォークで刺し適当に穴を開ける。
- 2 油をひき、強火で熱したフライパンで1を皮目から焼き、きつね色になるまで焼く。
- 3 きつね色になったらひっくり返し、蓋をして中火で中まで火を通す。(約5~8分)
- 4 中まで火が通れば1度フライパンから取り出しておく。
- 5 ★の調味料を合せフライパンで煮立たせ、そこに取り出しておいた鶏肉を戻し絡める。
- 6 5の鶏肉を食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付け残った煮汁をかける。

## Point

鶏肉を切らずに一枚で焼くことで、調味料の染み込みが少なくなり、塩分を控えることができます。また煮汁をかけなければさらに控えられますよ。



煮汁を入れても塩分は1.4g!!

# カツオとキャベツのガーリック炒め

## — 材料 (2人分) —

- カツオ……………200g
- 塩こしょう……………少々
- キャベツ……………200g
- アスパラガス……………60g
- たまねぎ……………50g
- 赤パプリカ……………20g
- 黄パプリカ……………20g
- にんにく……………1かけ
- サラダ油……………小さじ1
- 酒……………大さじ1
- 濃口しょうゆ……………小さじ1

野菜たっぷり  
イタリアン風で  
おしゃれな1品♪  
塩分1.9g!!

## — 作り方 —

- 1 キャベツはざく切り、アスパラは3cmの斜め切り、たまねぎはくし切り、パプリカは千切り、にんにくはスライスしておく。
- 2 カツオは7mmの厚さに切り、塩こしょうする。
- 3 フライパンに油とにんにくを入れ弱火で炒め、香りが出たらカツオとアスパラ、たまねぎを加え強火で炒める。最後にキャベツを加え、しょうゆで味を付ける。



# 鮭のきのこソースホイル焼き



洗い物も少なくすむ  
1品です☆☆

## — 材料 (2人分) —

鮭……………2切  
しめじ……………100g  
エリンギ……………100g  
にんにく……………2かけ  
プチトマト……………10個  
オリーブオイル…大さじ1  
減塩しょうゆ……………大さじ1  
ピザチーズ……………20g

## — 作り方 —

- 1 しめじは石づきを取り、ほぐす。エリンギは長さを半分にして縦半分の薄切り。にんにくはスライスして、プチトマトはヘタを取る。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを加え、香りが出るまで弱火で炒める。きのこ類を加え中火でこんがり焼き目がつくまで炒める。醤油を加え水分が無くなるまで炒める。
- 3 アルミホイルに鮭、2、プチトマトの順に盛り付けピザチーズをかけ包む。
- 4 フライパンに3と水 $\frac{1}{2}$ カップを入れ火にかけ沸騰したら蓋をして弱火で10分蒸し焼きする。



# 白身魚の野菜あんかけ

## — 材料 (2人分) —

白身魚……………2切  
小麦粉……………30g  
サラダ油…大さじ1  
しめじ……………20g  
干し椎茸……………2g  
白菜……………40g  
にんじん……………10g  
長ねぎ……………10g  
油揚げ……………10g

野菜をあんかけにすることで  
たくさん野菜が摂れます♪

## あん

濃口しょうゆ…大さじ2  
砂糖……………小さじ1  
顆粒だし……………小さじ $\frac{1}{2}$   
片栗粉……………大さじ1

## — 作り方 —

- 1 しめじは石づきを取ってほぐす。干し椎茸は水で戻し薄切りにする。
- 2 白菜は太めの短冊に切り、にんじんは千切り、長ねぎはみじん切りにする。
- 3 油揚げは短冊に切り、熱湯をかけて油抜きする。
- 4 鍋に片栗粉以外のあんの調味料を入れ煮立たせ1~3を加える。野菜に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 白身魚は水気をふき取り、小麦粉をまぶし油で揚げる。
- 6 器に揚げた白身魚を盛り、4のあんをかける。

実は手軽に料理ができる切干大根！少ない量で食物繊維が摂れる！

# 切り干し大根煮

## — 材料 (2人分) —

切干大根……………20g  
 人参……………15g  
 油揚げ……………10g  
 顆粒だし……………小さじ2  
 薄口しょうゆ…小さじ1  
 ★ 砂糖……………小さじ1  
 酒……………小さじ1

## — 作り方 —

- 1 切干大根はもみ洗いしてゴミや汚れを落とす。水気をしぼり新しい水に換え、切干大根が浸かるぐらいの水で15分もどす。
- 2 約4倍の大きさにもどれば、水気を切り、食べやすい大きさに切る。(もどし汁は捨てずにおいておく)
- 3 にんじんは皮を剥いて千切り、油揚げは湯通しし、食べやすい大きさに切る。
- 4 フライパンに油を熱し、2を加え2分ほど炒める。そこに3を加えサッと炒め、戻し汁と★の調味料を加え中火で時々混ぜながら5~8分煮る。



塩分一人あたり  
0.6g

# キャベツと桜えびの ホットサラダ

## — 材料 (2人分) —

キャベツ……………250g  
 かいわれ大根……… $\frac{1}{2}$ パック  
 にんにく……………1 かけ  
 桜えび……………10g  
 ナッツ(松の実)………10g  
 オリーブオイル…小さじ2  
 減塩しょうゆ………小さじ2

## — 作り方 —

- 1 キャベツは食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- 2 かいわれ大根は根を切り、にんにくはスライスする。
- 3 フライパンにオリーブオイルとにんにくを熱し、桜えびと松の実を入れ1分ほど炒め醤油を加え混ぜる。
- 4 器にキャベツとかいわれ大根を混ぜ合わせたものを盛り付け、3をかける。食べる時によく混ぜ合わせる。



桜えびが色合いを鮮やかにしてくれます♪

香ばしい風味と食感がクセになる一品です。

## 大根とホタテの生姜マヨネーズ



ホタテのうま味で調味料が  
少なくとも美味しく仕上がる！  
塩分は**0.6g**!!

## — 材料 (2人分) —

大根……………180g  
塩……………少々  
ホタテ(貝柱)……………4 個  
酒……………小さじ 2  
かいわれ大根…………… $\frac{1}{2}$ パック  
生姜マヨネーズ……………大さじ 2  
ポン酢……………小さじ 2

## 生姜マヨネーズの作り方

おろししょうが……………小さじ 2  
マヨネーズ……………大さじ 1 と  $\frac{1}{2}$   
この2つを混ぜるだけ!!  
サラダや和え物に使えます♪

## — 作り方 —

- 1 大根は3mmの棒状に切る。塩をふり10分ほど置いて、水気をしぼる。
- 2 ホタテに酒をふり電子レンジで2分加熱する。
- 3 かいわれ大根は根を切り、半分の長さ切る。
- 4 1~3を混ぜ、生姜マヨネーズとポン酢で和える。

実は、栄養豊富?!



お手軽にできる  
あっさりメニュー♪

豆苗と人参の  
かつおポン酢和え

## — 材料 (2人分) —

豆苗……………60g  
塩(ゆで用)……………ひとつまみ  
にんじん……………20g  
花かつお……………0.6g  
ポン酢……………大さじ 1

## — 作り方 —

- 1 にんじんは千切り、豆苗は3~4cmの長さに切り、さっと塩ゆでしてしっかりと水気を切る。
- 2 器に盛り、花かつおとポン酢をかける。



## Point

年中、安く手に入る豆苗 / 見た目はひょろっと細いですが、栄養価が高い野菜です。食物繊維や抗酸化作用が期待できるβ-カロテンやビタミンCもたっぷり含まれています。便通やお肌をキレイにするのを助けてくれる食材です♪火の通りも早いので炒め物など時短メニューにも適しています。



# かぼちゃの 冷製スープ

## — 材料 (2人分) —

かぼちゃ……………150g  
 たまねぎ……………50g  
 バター……………大さじ 1  
 牛乳……………200cc  
 塩……………小さじ½  
 こしょう……………少々

## — 作り方 —

- 1 かぼちゃは小さく切り、たまねぎはスライスする。
- 2 鍋にバターを溶かし、たまねぎ・かぼちゃを炒める。水 150cc を加え、かぼちゃが少し煮崩れるまで煮る。
- 3 牛乳を加えミキサーでなめらかにし冷やす。
- 4 塩こしょうで調味し器に盛り付ける。

## Point

かぼちゃは様々な栄養素が豊富に含まれる食材です。特に免疫力を高める効果があり風邪の予防、皮膚や粘膜の健康維持を助ける効果があります。バターや生クリームなど油類と一緒に摂取することで栄養が効率的に摂取できる野菜です。

生クリームがあれば  
最後に少し加えることで  
クリーミーな仕上がりになります♪

夏は冷たく、冬は温めても美味しくいただけます♪

# 白菜の豆乳スープ

## — 材料 (2人分) —

豚ひき肉……………100g  
 生姜……………1 かけ  
 白菜……………100g  
 にんじん……………30g  
 コーン……………50g  
 オリーブオイル……………小さじ 1  
 調整豆乳……………½カップ  
 黒こしょう……………少々  
 ★ だし醤油……………小さじ 1 と½  
 水……………150cc

## — 作り方 —

- 1 生姜はみじん切り、白菜は3cm幅に切る。にんじんはいちょう切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルと生姜を入れ、弱火で炒め香りが出たらひき肉を加え中火で炒め火を通す。
- 3 白菜・にんじんを加え軽く炒め、コーンと★を入れ沸騰したら蓋をして弱火で10分煮る。豆乳を加え温め器に盛り付け黒こしょうをふる。

豆乳でクリーミーなスープに！  
生姜が後味まったりで  
いい仕事してくれます♪  
体の芯までほかほかスープ！



にんじん嫌いでも  
食べやすい!

## 豆腐白玉みたらし風

### — 材料 (4個分) —

白玉粉……………40g  
絹豆腐……………60g  
薄口しょうゆ…小さじ2  
砂糖……………大さじ1  
★みりん……………小さじ2  
片栗粉……………大さじ1

時間がたってもやわらかい!  
豆腐入りでヘルシー♪  
低カロリー♪

### — 作り方 —

- 1 白玉粉と豆腐をボウルに入れよく混ぜ、好みの大きさの団子を作る。
- 2 沸騰したお湯でゆで、浮き上がってきたら氷水にあげる。サッと水洗いし、水気を切って器に盛る。
- 3 ★の材料を耐熱容器に入れよく混ぜる。ラップをして電子レンジで1分加熱し、よく混ぜる。
- 4 3を2回繰り返し、団子にかける。

## キャロットゼリー

### — 材料 (2個分) —

にんじん……………60g  
粉寒天……………2.5g  
水……………65cc  
はちみつ……………大さじ1  
りんごジュース…100cc

### — 作り方 —

- 1 にんじんは皮をむいて電子レンジで柔らかくし、潰しておく。
- 2 鍋に水と寒天を入れ火にかける。沸騰させ寒天を煮溶かし、はちみつを加え中火でよく混ぜる。
- 3 2にりんごジュースと1を加え、1~2分煮たら火からおろす。
- 4 型に流し入れ粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

## Recipe 3

# 高齢者むけ

かたいものが噛みにくく・ムセやすくなった…  
食欲が落ちてきた…

そんな方に食べやすく、栄養バランスのとれた  
定食レシピを集めました。  
高齢者だけでなくご家族の方も  
一緒に美味しくいただけます♪



# さわらのもみじ揚げ定食



栄養バランスのとれた  
ほっこり温まる和食です♪

## 主菜 さわらのもみじ揚げ

もみじ揚げにすることで、衣がふわふわで食べやすくなります♪



### — 材料 (2人分) —

さわら……………2 切  
みりん……………小さじ1  
★酒……………小さじ2  
濃口しょうゆ…大さじ1  
小麦粉……………小さじ2  
にんじん……………100g  
片栗粉……………小さじ2  
卵白……………大さじ1 とま  
ししとうがらし…4 本  
揚げ油……………適量

### — 作り方 —

- 1 さわらは★の調味料の中に約 15 分つけて下味をつけ、汁気を拭いて小麦粉をまぶす。
- 2 にんじんはすりおろして軽く水気をきり、卵白は固く泡立てておく。
- 3 片栗粉と 2 を混ぜ衣にし、さわらにつけて揚げる。
- 4 ししとうがらしは竹串で穴をあけ、素揚げにして添える。

## 副菜 根菜ののっぺい煮

### — 材料 (2人分) —

里芋……………50g  
 人参……………30g  
 大根……………50g  
 ごぼう……………30g  
 こんにやく…………… $\frac{1}{2}$ 枚  
 絹さや……………3枚  
 だし汁……………1カップ  
 砂糖……………小さじ1  
 みりん……………大さじ1  
 酒……………小さじ1  
 薄口しょうゆ……………大さじ1  
 塩……………小さじ $\frac{1}{2}$   
 片栗粉……………適量

### — 作り方 —

- 1 里芋・ごぼう・大根・人参は小さめに乱切りにする。こんにやくはスプーンで一口大に切る。
- 2 1の食材は水からゆでこぼす。
- 3 絹さやは塩ゆでし、斜め切りに切る。
- 4 鍋に★と2を軟らかくなるまで煮込み、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- 5 器に盛りつけ、彩りに3を飾る。

### Point

#### ゆでこぼしとは？

「食材を茹でた後、茹で汁を捨てる」下ごしらえの方法のひとつです。「ゆでこぼす」ことで、アクや苦み・臭みの強い食材の味を整えます。また、味も浸みこみやすく、やわらかく仕上がります。

この一手間が味を左右する?!

素朴な素材をやさしいとろみで煮込み、のみこみやすく仕上げます。



## 副菜 えだまめ豆腐

### — 材料 (2人分) —

むきえだまめ……………40g  
 豆乳……………80cc  
 ゼラチン……………小さじ1  
 水……………大さじ1

### あん

濃口しょうゆ……………小さじ1と $\frac{1}{2}$   
 砂糖……………小さじ1  
 だし汁……………大さじ1と $\frac{1}{2}$   
 片栗粉……………小さじ $\frac{1}{2}$

### — 作り方 —

- 1 枝豆はやわらかく茹でてフードプロセッサーにかける。
- 2 ゼラチンに水を入れ、ふやかしておく。
- 3 豆乳をお鍋で沸騰させ、そこに1と2をいれて、とろっとするまで混ぜる。
- 4 3をザルでこし、器にいれ冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 片栗粉以外のあんの調味料を鍋で煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6 4が固まったら、器に盛り5をかける。

口どけが良いので、歯が悪い方でも食べやすく、あんをかけることでのどごしも良く食べられます!



## 汁物 おろし生姜とさつま芋の味噌汁

### — 材料 (2人分) —

さつま芋……………60g  
 生姜……………10g  
 青ねぎ……………10g  
 味噌……………大さじ1  
 だし汁……………400cc

### — 作り方 —

- 1 さつま芋は5mm幅の半月切りにし水にさらす。生姜はすりおろし、青ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋にだし汁を煮立て、さつまいもを入れてアクを取り中火にして、やわらかくなるまで煮る。
- 3 味噌をだし汁で溶きながら加え、味を調える。
- 4 器に盛りつけおろし生姜を添える。

### Point

生姜には、冷え症や食欲増進、風邪予防、胃の調子を整える効果など様々あります。その他にも、アルツハイマー認知症の発生病因物質の蓄積を抑えると言われている成分が含まれています。味噌汁やスープなら手軽に食事に取り入れることができますよ!



体の芯まで温まる味噌汁♪  
 認知症予防効果も?!



# たんぱく質やエネルギーがしっかり摂れる♪ 和風ミルフィーユカツ定食



食べやすくなるヒントがいっぱい！

焼き魚は咽やすく  
食べにくいもの…

炊き込みご飯にすることで  
しっとりして魚を食べやすく！



## 主食

### 白身魚の炊き込みご飯

#### — 材料 (2人分) —

米……………1 合  
骨なし白身魚……………60g  
ごぼう……………15g  
にんじん……………15g  
しょうが……………4g  
塩……………小さじ1  
顆粒だし……………小さじ2  
★ 薄口しょうゆ……………小さじ1  
料理酒……………大さじ1  
大葉……………2 枚

#### Point

骨なし魚が準備でき  
ない場合は、「作り方  
1」でレンジにかけ  
た後に骨を取ると、  
簡単にとれます♪

#### — 作り方 —

- 1 白身魚は、料理酒を振り軽くラップをして、約1分レンジする。(魚の臭みとり)
- 2 ごぼうはさがきにして水にさらす。にんじんとしょうがは千切りにする。
- 3 炊飯釜に洗って水気を切った米と★の調味料を入れ、目盛りまで水を加える。1と2を入れて炊く。
- 4 炊きあがったら、軽く魚をほぐし全体的に混ぜ合わせ、千切りした大葉を飾る。

## 主菜 和風ミルフィーユカツ

### — 材料 (2人分) —

豚ばら薄切り肉…150g  
 塩コショウ…少々  
 小麦粉…大さじ2  
 卵…1個  
 パン粉…大さじ3  
 大根…20g  
 かいわれ大根…5g  
 ポン酢…大さじ2

### — 作り方 —

- 1 豚肉は2等分し、1枚ずつ広げて重ね形を整える。そこに塩コショウする。
- 2 小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ。170℃の油で揚げる。
- 3 大根はすりおろし、かいわれ大根は根の部分切る。
- 4 2に3の大根おろし、かいわれ大根の順に盛り付け、ポン酢をかける。

### Point

カツは高齢者にとって噛み切りにくく食べづらいものです。薄切り豚を重ねてミルフィーユ状にすることで、歯切れがよく食べやすくなります。



## 副菜 ほうれん草ととろろのたらこ和え

### — 材料 (2人分) —

ほうれん草…80g  
 長芋…40g  
 たらこ…20g  
 こいくち醤油…小さじ2  
 いりごま…小さじ½

### — 作り方 —

- 1 長芋はすりおろし、たらこは薄皮をとる。
- 2 鍋に湯を沸かし、柔らかくなるまでほうれん草を茹でる。冷水に取り、冷めたら水気を切って、食べやすい大きさ(3~5cm)に切る。
- 3 ボウルに1と2、醤油を入れて和え、ごまをふる。

ほうれん草の代わりに、菜の花を使用しても美味しい!!  
 ぜひ春にお試し下さい♪



## 汁物 オクラなめこ汁

### — 材料 (2人分) —

オクラ…40g  
 なめこ…40g  
 塩…小さじ½  
 ★ 薄口しょうゆ…小さじ2  
 料理酒…小さじ2

### — 作り方 —

- 1 オクラは食べやすい大きさに切る。なめこはザルにあげてさっと洗い、水気を切る。
- 2 鍋に★の調味料を入れて火にかけて、沸騰したら1を入れる。
- 3 再び沸騰したら、弱火で1~2分煮る。

### Point

オクラは胃腸の回復を助けたり、肉や魚などのたんぱく質の吸収を良くする働きがあります。オクラとなめこのネバネバで、汁にトロミがつくので、ムセが気になるお年寄りにもおすすめです♪



## ひき肉カレー一定食

認知症予防にもなる!?

## 主食

## ひき肉カレー

## — 材料 (2人分) —

ご飯……………1 合分  
 合いびきミンチ……………100g  
 たまねぎ……………1 個  
 にんじん……………½本  
 トマト水煮缶……………40g  
 ココナッツミルク……………50cc  
 水……………50cc  
 にんにく……………1 かけ  
 しょうが……………1 かけ  
 ウスターソース……………小さじ 1  
 カレールウ……………½箱  
 サラダ油……………大さじ 1

## — 作り方 —

- 1 たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうがをみじん切りにする。◀……………フードプロセッサにかけると手間が省けます♪
- 2 鍋に油をしき、にんにく・しょうがを炒める。そこにひき肉・たまねぎ・にんじんを加えよく炒める。
- 3 2へトマト缶・ココナッツミルク・水を加え、アクを取りながら20分程煮込む。
- 4 火を止めカレールウを入れ溶けるまで混ぜる。再度火を付け10分程煮込む。仕上げにウスターソースを加える。

カレーには様々なスパイスが含まれますが、中でも主成分となるターメリックには

アルツハイマー認知症の予防効果が期待されると言われています。定期的にメニューに取り入れるのも良いですね。



# 副菜 トマトサラダ

## — 材料 (2人分) —

- トマト……………1 個
- きゅうり……………½本
- オリーブオイル…小さじ 2
- ★レモン汁……………小さじ 2
- はちみつ……………小さじ½
- 塩こしょう……………少々

## Point

湯むきすることで、  
口の中に皮が残りにくく  
舌触りもよくなります。  
湯むきは、皮に切り込みを  
入れ、15 秒ほど熱湯につ  
け、冷水で冷やすと、簡単  
にむけます。

## — 作り方 —

- 1 トマトは皮を湯むきし、食べやすい大きさに切る。  
きゅうりはみじん切りにする。
- 2 切ったトマトときゅうりに★の調味料をよく混ぜた  
ものを加え混ぜ合わせる。



トマトに含まれる「リコピン」は、  
がんや動脈硬化などの生活習慣病の  
予防に効果があると言われています。  
また、オリーブオイルなどの油と一緒に  
食べることでより吸収率がアップします。



# 果物 りんごのコンポート

## — 材料 (2人分) —

- りんご……………½個
- サイダー……………350 cc

## — 作り方 —

- 1 りんごはくし切りにして、皮をむき、芯を取る。
- 2 鍋にりんごを入れ、りんごがひたひたに浸るくら  
いまでサイダーを入れ、火にかける。
- 3 沸騰したら弱火にし、水分がなくなるまで煮る。

サイダーが足りない場合は水を足す。

え！材料これだけ?!  
かんたん美味しい♪

食欲がない…。

りんごが食べたいけど  
硬くて食べられない…。

そんな時に最適です♪



# 小田巻き蒸し

## — 材料 (2人分) —

- ゆでうどん……………½玉
- 鶏肉小間……………20g
- かまぼこ……………20g
- ほうれん草……………20g
- しいたけ……………15g
- 卵……………1 個
- だし汁……………200 cc
- ★薄口しょうゆ…大さじ 1
- みりん……………小さじ 1
- 塩……………小さじ½

## Point

茶碗蒸しに、うどんを入れた小田巻き蒸しは、「うどん＝主食」、鶏肉・卵＝  
主菜、「野菜＝副菜」といったように、1品で栄養バランスがとれます。  
冷蔵庫に余っている野菜やお好きな具を入れてアレンジしてみてください♪

## — 作り方 —

- 1 うどんは、約 3 cmの長さに切る。
- 2 ほうれん草はさっと茹でて水にさら  
し、約 3 cmに切って水気を絞ってお  
く。
- 3 しいたけは石づきをとり薄切りにす  
る。かまぼこは食べやすい薄さにスラ  
イスする。
- 4 ボウルに卵をしっかりと溶きほぐし、  
★の調味料を合わせる。
- 5 器に 1～3 と鶏肉を入れ、4を注ぎ、  
蓋をする。(なければラップ)
- 6 鍋に器の半分が浸かる程度の水を入  
れ火にかける。沸騰したら5を置き、  
強火で3分、弱火で7分蒸す。

番外編



この一品だけで、  
栄養のバランスが  
とれるメニュー！

## まんまるフレンチトースト

## — 材料 (10個分) —

パン粉……………45g  
 牛乳……………110cc  
 はちみつ……大さじ1と半  
 卵……………2個  
 バター……………15g  
 メープルシロップ…大さじ2  
 ホイップ…………お好みで

ひとくちサイズで  
 歯茎で噛める！  
 世代問わず楽しめる  
 やわらかおやつです♪

## — 作り方 —

- 1 ボウルに卵を入れてよく溶かす。そこに牛乳・はちみつ・パン粉を入れて混ぜ、10分ほど置く。
- 2 たこ焼き器にバターを塗り、1を入れて、たこ焼きと同じ要領で焼く。  
…… あればバニラエッセンスを加えると風味が増します。
- 3 メープルシロップをかけ、お好みでホイップをトッピングする。

## ピーチミルクプリン

## — 材料 (2個分) —

マシュマロ……………30g  
 牛乳……………100cc  
 ももの缶詰……………60g

ピューレ状にした桃が入って  
 いるので、クリーミーだけと  
 さっぱりして食べやすい！

## — 作り方 —

- 1 もも缶をフードプロセッサーにかける。
- 2 鍋にマシュマロ・牛乳を入れ火にかける。
- 3 マシュマロがとけたら2をいれ混ぜる。
- 4 型に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

《制作》

社会福祉法人 みつみ福祉会 栄養士

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

《問い合わせ先》

社会福祉法人 みつみ福祉会本部  
兵庫県丹波市春日町野村65-1  
TEL 0795-75-0314  
FAX 0795-75-1694

社会福祉法人 みつみ福祉会 春日育成苑  
栄養士 竹田 吉徳  
TEL 0795-75-0366

社会福祉法人 みつみ福祉会 三愛荘  
栄養士 大野枝里子  
TEL 0773-23-1436



あらいめ入ッ  
王子やき



ほうれん草ととろろの  
たらこ和え



トマトサラダ



かぼちゃの冷製スープ



# 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

FAX 0795-75-1694

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



HP



桜えびと  
じゃこチャーハン



おだ巻き蒸し

かぼちゃの  
米粉ケーキ

