



栄養士が考える
体に優しい健康レシピ



社会福祉法人 みつみ福祉会

はじめに

「食べることは生きること」をスローガンに日々、ご利用者の食と健康について真剣に取り組んでまいりました。

この度、私たち社会福祉法人みつみ福祉会が、何故このようなレシピ本を出したのかと言いますと、過去50年以上にわたり栄養士を中心に施設福祉のご利用者に、より適切で安全・安心な食事の提供を行ってまいりました。この長年の継続と取り組みの中で得られた実績と経験は、やはり食の大切さ栄養管理の大切さ等人間が生きていく上で食べるという事の大切さを実感してまいりました。

最近、食の安全や食材の明確化について多くの課題が提示される中で、おひとり暮らしや高齢者世帯など食事の作り手も不足する中で、献立を考える事、作り方の工夫やその大切さは生命と健康に直結する重要な要素だと思います。

そこで、私たちはこの経験と実績を施設のご利用者だけではなく、地域にお住まいの皆様にもご利用して頂けたらどうだろうかという思いの中で、今回レシピをまとめてみました。

私たちみつみ福祉会は、高齢者の介護事業から障害者支援事業、そして子育て支援事業まで多機能且つ複合的に行っている社会福祉法人であります。

そして、それぞれの事業所で従事しております栄養士も13人になります。

専門職である栄養士がこれだけたくさん従事しておりますのに、今迄地域に向かって目立ったお役に立てることが出来ておりませんでした。ですから、今回長年培ってきた経験とレシピ、そして食材の研究を生かし皆さんに優しく簡単なレシピ本を発刊することになりました。

どうぞ、一度試しに色んなレシピにチャレンジしてみて下さいませ。きっと何かの話題が出せると信じております。

次回には、ソフト食やアレルギー食等についてもまとめてみたいと思っておりますので、何卒よろしくお願い致します。

平成26年5月
社会福祉法人 みつみ福祉会
栄養士会

そばろあんかけうどん

豆板醬でピリ辛そばろが絶妙です！



材料 (4人分)

うどん	……4玉
豚ミンチ	……320g
にんにく	……8g
生姜	……8g
★濃口醤油	……大さじ2
★砂糖	……大さじ2
★酒	……大さじ2
★ケチャップ	……大さじ4
★豆板醬	……小さじ1
水	……400cc
中華だし	……4g
ごま油	……大さじ2
片栗粉	……大さじ2
青ねぎ	……15g

作り方

- ① うどんは茹でて冷やしておく。
- ② にんにくと生姜はみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんにくと生姜を炒め香りがたてば豚ミンチを加えてポロポロになるまで炒める。
- ④ ★の調味料を加え水・中華だしを入れひと煮立ちさせる。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えトロミをつけ青ネギを混ぜる。
- ⑥ 器に冷たいうどんを盛り付け、上からあんをかける。

《1人分の栄養価》



● うどんについて ●

うどんの小麦グルテンには肝臓を脂肪を体外に排出させる酵素を活性化させ、血液中的中性脂肪・コレステロールを減少させる効果があります。肥満を改善する効果が期待できます。

また、うどんに多く含まれるグルタミンには、免疫力を向上させ、特に風邪やインフルエンザなどの感染症を予防する効果もあります。

うどんを食べて強い体を作りましょう。



鶏の照り焼き丼

フライパン要らず！おうちで簡単カフェ飯！



材料（4人分）

ご飯	…………	600g
鶏小間肉	…………	200g
レタス	…………	4枚
プチトマト	…………	8個
温泉卵	…………	4個
塩・こしょう	…………	適量
★濃口醤油	…………	大さじ3
★みりん	…………	小さじ2
★酒	…………	小さじ2
マヨネーズ	…………	適量

作り方

- ① 鶏肉に塩・こしょうをする。
- ② ★印調味料を合わせ、鶏小間肉を浸け込む。
- ③ トマトは1/4にカット、レタスは手で適当な大きさにちぎっておく。
- ④ ②を、180℃に熱したオーブンで5分程度焼く。その後もう一度★印の調味料に絡め焦げ目がつくまでさらに焼く。
- ⑤ 丼器にご飯を盛り、③・④を盛りつける。
- ⑥ 真ん中にくぼみを作り、温泉卵をおとす。
- ⑦ 最後にマヨネーズを全体にかける。

《1人分の栄養価》



● 鶏肉について ●

鶏肉は高タンパク質低脂肪の代表的な食材です。

肉部分にコレステロールの量を改善するナイアシンが豊富に含まれているのに加え、必須アミノ酸のメチオニンを多く含んでおり、肝機能を向上させ血中脂質の沈着を防ぎます。また、肝臓の余分な脂肪を包み込んで乳化し、脂肪肝を防ぎます。



生姜ご飯



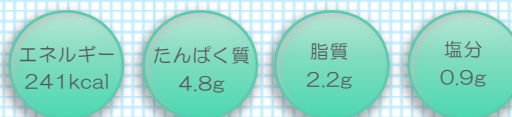
●作り方●

- ① お米はといて、いつも通りの水加減にあわせる。
 - ② 新生姜と油揚げは千切りにする。
 - ③ ①の炊飯器に②と★調味料を加えて炊く。
- ※ お好みで、かいわれや大葉などで彩りを添える。

●材料(4人分)●

お米	…………2合
新生姜	…………50g (新生姜のない時期は生姜の量を少し減らす)
油揚げ	…………1枚
★顆粒だしの素	…………大さじ1
★醤油	…………大さじ1
★酒	…………大さじ1
★塩	…………小さじ1/2

《1人分の栄養価》



さつまいもご飯



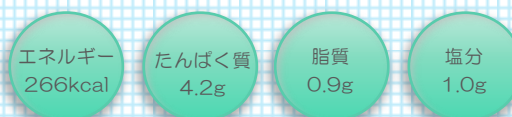
●作り方●

- ① さつまいもを好みの大きさに切る。
- ② 米をとぎ、2合分の水を入れ、塩、酒、さつまいもを入れ、炊く。
- ③ 炊きあがったら、器に盛り付けゴマをちらす。

●材料(4人分)●

お米	…………2合
さつまいも	…………小1本(150g)
★塩	…………小さじ1
★酒	…………大さじ1
★黒ゴマ	…………少々

《1人分の栄養価》



ビーフストロガノフ



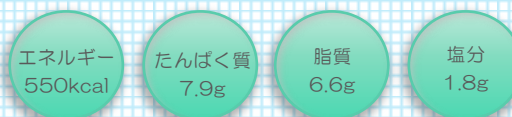
●作り方●

- ① 牛肉に塩・こしょうをして小麦粉をからめる。
- ② ①の肉と野菜をバターで炒める。
- ③ ケチャップとソースを加えて、最後に牛乳を加え火を通す。
- ④ 盛り付けしたご飯にかけてできあがり。
- ⑤ 最後に刻みパセリを散らす。

●材料(4人分)●

ご飯	……600g	ケチャップ	……80g
牛肉	……300g	中農ソース	……80g
塩こしょう	……40g	牛乳	……200cc
玉ねぎ	……200g	卸にんにく	……適量
しめじ	……80g	無塩バター	……適量
エリンギ	……40g	パセリ	……適量

《1人分の栄養価》



マグロ丼



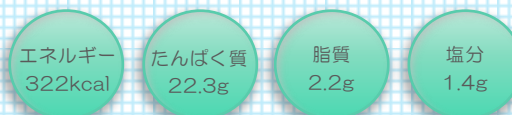
●作り方●

- ① 大葉はせん切りにしておく。
- ② まぐろの切り身を★の調味料を合わせたものに15～30分程度漬け込む。
- ③ ご飯に②を盛り付け、残った汁をかけ、大葉と胡麻を散らす。

●材料(4人分)●

ご飯	……600g
マグロ切り身	……20枚程度
いり胡麻	……適量
大葉	……数枚
★濃口醤油	……大さじ1.5
★みりん	……大さじ1

《1人分の栄養価》



焼き肉チャーハン

牛肉たっぷりのスタミナチャーハン!! 夏バテ防止に是非



材料 (4人分)

ご飯480 g
牛肉細切り200 g
にんにくの芽32 g
人参20 g
椎茸40 g
焼き肉のタレ24 g
卵2 個
サラダ油適量
塩コショウ適量
イリゴマ8 g

作り方

- ① にんにくの芽は 2 cm長さに切る。
- ② 人参・椎茸は細切りにする。
- ③ 卵は炒り卵にしておく。
- ④ フライパンに油を入れ熱し、牛肉・にんにくの芽・人参・椎茸を炒めて塩コショウをする。
- ⑤ 火が通ったらご飯を入れて炒め、混ぜたらタレも入れて混ぜる。
- ⑥ 良く混ぜたら炒り卵を入れて混ぜ、ゴマも混ぜて出来上がり。

《1 人分の栄養価》

エネルギー
399kcal

たんぱく質
10.5g

脂質
16.2g

塩分
0.9g

● 牛肉について ●

牛肉の主な成分は脂質とタンパク質ですが、その中でも牛肉に含まれているタンパク質は必須アミノ酸のバランスがとても良いことで知られています。人間に欠かせない栄養でありながら、

特に重要な必須アミノ酸が牛肉にはとてもバランス良く含まれています。

牛肉は体が弱っている時や疲れている時にこそ、スタミナ源として食べるのには最適の食材です。



コーンごはん

入れて炊くだけ、冷めてもおいしい、お弁当にも最適！



材料 (4人分)

米	…………2合
コーン	…………40g
★固形コンソメ	…………1個
★塩	…………小さじ1/3
★バター	…………8g

作り方

- ① お米をとぎ、2合分の水を入れる。
- ② ★とコーンを入れて、炊く。



《1人分の栄養価》

エネルギー
243kcal

たんぱく質
4.2g

脂質
2.5g

塩分
1.1g

● とうもろこしについて ●

トウモロコシは米、麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、原産地はメキシコか中南米あたりとされ、7000年近い歴史のある穀物といわれています。

年々、品種改良が進み、より甘味が強く生のまま食べられる物がふえてきています。糖度は15度前後にもなり、メロンより甘いという品種もあり人気を集めています。

鶏肉のきのこソース

クリームソースの使用で、ボリュームある1品です！



材料（4人分）

鶏もも肉280g
塩こしょう少々
エリンギ40g
しめじ40g
マッシュルーム水煮32g
人参60g
オリーブオイル適量
ホワイトソース200g
牛乳40cc
コンソメ8g
絹さや10g

作り方

- ① エリンギ・しめじ・マッシュルーム・人参を食べやすい大きさに切る。
- ② キヌサヤは細切りにしゆでておく。
- ③ 鶏肉を一口大に切り、塩こしょうで味付けし①の材料と一緒にオリーブオイルで炒める。
- ④ ホワイトソースを牛乳でのばし、②を入れてコンソメで味付けし、煮込む。
- ⑤ お皿に盛付け、ゆでておいたキヌサヤを飾る。

《1人分の栄養価》

エネルギー
235kcal

たんぱく質
14.3g

脂質
16.3g

塩分
1.7g



● きのこについて ●

きのこ類は食物繊維が豊富で便秘予防に効果があります。

ビタミンB群も豊富に含まれており、高脂血症のほか、糖尿病や動脈硬化にも効果的です。

チキンのハニー味噌バター焼き



● 材料 (4人分) ●

鶏手羽元	……8本
★みそ	……大さじ2
★はちみつ	……大さじ1
★酒	……大さじ1
油	……適量
バター	……10g

● 作り方 ●

- ① ★の調味料をあわせる。
- ② 手羽元は身の厚い骨の際に添って切り込みを入れ火が通りやすくする。
- ③ ①に鶏手羽元を20分程つけこむ。
- ④ 熱したフライパンに油を熱し、鶏手羽元に焼き目を入れたら、つけダレと水を少量加え煮込むように、水気がなくなり照りが出るまで火を通す。
- ⑤ 最後にバターを入れ、鶏肉にからめる。

《1人分の栄養価》

エネルギー
210kcal

たんぱく質
19.3g

脂質
11.4g

塩分
1.0g

豆腐のお好み焼き



● 材料 (4人分) ●

木綿豆腐	……320g	青ねぎ	……10g
小麦粉	……80g	とろけるチーズ	……40g
とろろいも	……60g	ソース・マヨネーズ	
キャベツ	……150g		
水	……100cc		
たまご	……100g		
薄口しょうゆ	……8cc		

● 作り方 ●

- ① 豆腐は水切りしておきます。
- ② キャベツはみじん切りにします。
- ③ ①と②と卵、小麦粉、とろろ芋を混ぜ合わせ、調味料を加える。
- ④ 丸く形成してオーブンで焼く。
- ⑤ 焼きあがりましたらチーズを振る。
- ⑥ 最後に、ソースとマヨネーズを塗ってねぎと鰹節をかけて出来上がり。

《1人分の栄養価》

エネルギー
245kcal

たんぱく質
7.5g

脂質
7.5g

塩分
2.0g

豚キムチの卵とじ



● 材料 (4人分) ●

豚肉	……	160g
白菜キムチ	……	200g
玉ねぎ	……	1個
もやし	……	50g
鶏卵	……	3個
塩コショウ	……	少々
ごま油	……	少々
焼き肉のたれ	……	大さじ2

● 作り方 ●

- ① 豚肉、もやしは食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉を塩コショウで炒め、色が変わったら①を加えて強火で炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、焼き肉のたれを加え中火で混ぜながら2～3分煮込む。
- ④ 溶き卵を全体に流し込み、蓋をして40秒ほど蒸し、卵が固まったら完成。
- ⑤ 彩りでねぎを散らす。

《1人分の栄養価》

エネルギー
253kcal

たんぱく質
11.7g

脂質
11.8g

塩分
2.0g

たこのカルパッチョ



● 材料 (4人分) ●

たこ	……	240g	★白だし	……	30cc
赤パプリカ	……	80g	★レモン汁	……	20cc
黄パプリカ	……	80g	★オリーブ油	……	20cc
たまねぎ	……	200g	★レモン	……	20g
水菜	……	10g	黒コショウ	……	少々

● 作り方 ●

- ① たこはスライスする。
- ② パプリカは千切り、玉ねぎはスライスに切る。
- ③ 水菜は3センチ位にカットする。
- ④ 調味料と野菜を混ぜ合わせる。
- ⑤ 黒コショウと小さくカットしたレモンを混ぜる。

《1人分の栄養価》

エネルギー
106kcal

たんぱく質
6.0g

脂質
3.8g

塩分
1.0g

厚揚げの豚肉巻



● 材料 (4人分) ●

厚揚げ	…………240g
豚ばら肉	…………200g
長ねぎ	…………40g
焼肉のたれ	…………大さじ4
サラダ油	…………適量
炒りごま	…………適量

● 作り方 ●

- ① 厚揚げに熱湯をかけて表面の油を抜き、食べやすい大きさに切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 厚揚げに豚肉を巻く。
- ③ フライパンに油をひき、巻き目を下にして焼く。
- ④ 豚肉に火が通ったら長ねぎと少量の水を加え、軽く蒸し焼きにする。
- ⑤ 水分がなくなったら焼肉のたれを加え、照りが出るまで炒める。
- ⑥ お皿に盛りつけ、炒りごまをふる。

《1人分の栄養価》

エネルギー
314kcalたんぱく質
14.2g脂質
25.6g塩分
1.6g

チヂミ



● 材料 (4人分) ●

※鶏卵	…………80g	★餃子のタレ	…………24g
※小麦粉	…………160g	★胡麻油	…………16g
※お好み焼き粉	…………80g	★酢	…………24g
ニラ	…………80g	★青ねぎ	…………24g
玉葱	…………40g	★胡麻	…………16g
じゃが芋	…………80g		
人参	…………30g		
サラダ油	…………適量		

● 作り方 ●

- ① ボールに※印と水を入れてダマがなくなるまで混ぜておく。
- ② ニラ5cm程度に、人参・じゃが芋は千切りに切る。
- ③ ①に②を入れ箸で切る様に混ぜる。
- ④ 熱したフライパンに油を入れ、③を薄く広げながら焼く。
- ⑤ フライ返しで押しながら焼く。
- ⑥ 少し焦げ目が付くまで両面焼く。
- ⑦ 食べやすい大きさに切って盛りつける。
- ⑧ 青ねぎを小口切りにする。
- ⑨ 青ねぎと★の調味料を混ぜ合わせ、タレを作る。

《1人分の栄養価》

エネルギー
320kcalたんぱく質
10.0g脂質
13.6g塩分
1.0g

野菜たっぷりかに玉風オムレツ

野菜たっぷりでシャキシャキ美味しい♪



材料（4人分）

キャベツ	…………400g
ほうれん草	…………40g
にんじん	…………20g
卵	…………6個
サラダ油	…………大さじ2
塩（下茹で用）	…………適量
片栗粉	…………適量
★鶏ガラスープの素	…………小さじ2
★しょうゆ	…………小さじ2
★みりん	…………小さじ2
★水	…………200cc

作り方

- ① キャベツ、にんじんは細切りにし、ほうれん草は3cm幅に切る。
- ② 塩を加えた熱湯で①を茹で、しっかり水気を切る。
- ③ ボールに卵を割りほぐし、②と混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れてオムレツにする。
- ⑤ 鍋に★を合せて煮立てば、片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ お皿に④を盛り、⑤をかける。

《1人分の栄養価》

エネルギー
218kcal

たんぱく質
11.4g

脂質
14.3g

塩分
1.5g

● ほうれん草について ●

ほうれん草の旬は冬場です。零下10度にも耐えられるほど寒さに強い野菜です。寒さに耐えれば耐えるほど、根の部分赤くなるという性質があり、赤い部分が鮮やかなほど糖度が高く、甘みが強いほうれん草です。



牛肉とアスパラのオイスター炒め

ささっとできて、お弁当のおかずにも最適！



材料（4人分）

牛肉スライス	……………	200g
グリーンアスパラ	……………	160g
エリンギ	……………	80g
人参	……………	40g
★濃口醤油	……………	小さじ1
★酒	……………	小さじ1
★片栗粉	……………	大さじ1
★オイスターソース	……………	60cc
★出し汁	……………	80cc
青ねぎ	……………	20g

作り方

- ① 牛肉は一口大に切る。
- ② アスパラは斜めに切る。
- ③ エリンギ・人参は短冊に切る。
- ④ フライパンを油で熱し、肉、野菜を炒める。火が通ったら調味料を加えて味を整える。
- ⑤ 仕上げに斜め切りにした青ねぎを混ぜる。

《1人分の栄養価》

エネルギー
192kcal

たんぱく質
12.6g

脂質
10.1g

塩分
0.9g

● グリーンアスパラについて ●

免疫機能を高める以外に、がん細胞の成長を抑制する作用があります。

他に、コレステロールを下げ、高脂血症、動脈硬化の予防、記憶増強などにも効果を発揮します。

成分であるセレンや多糖類には、抗酸化作用があります。貧血・浮腫・尿路結石、便秘にも効果があります。

里芋まんじゅう

ヘルシーで暖まる！ 柔らかいのでお年寄りにも、子供にも！



材料 (4人分)

さといも ……200g
★塩 ……少々
★生クリーム ……20cc

鶏ミンチ ……80g
★塩 ……少々

《水溶きあん》

にんじん ……30g
しいたけ ……30g
☆片栗粉 ……大さじ1
☆濃口醤油 ……大さじ1
☆酒 ……小さじ2
☆砂糖 ……小さじ2
☆だし汁 ……200cc
みつば ……適量

作り方

- ① 里芋は皮をむき、1~1.5cm 厚さくらいに切る。にんじん、椎茸は千切りにしておく。
- ② 鍋にだし汁と里芋を入れ、蓋をして10程度茹で、熱いうちにつぶして塩、生クリームを混ぜる。
- ③ 鶏ミンチは塩を加え炒めておく。
- ④ 鍋ににんじんと椎茸、★調味料を加え火にかけ、煮立ったら水とき片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑤ まるめた②に③を包み、④のあんをかけ、刻んだみつばを散らす。

《1人分の栄養価》

エネルギー
106kcal

たんぱく質
6.0g

脂質
3.8g

塩分
0.9g

● さといもの栄養 ●

里芋は体に良く免疫力を高める食べ物です。

里芋独特のぬめりは、「ガラクトン」という炭水化物とタンパク質の結合したもので、癌や潰瘍の予防に効果があるといわれています。

また、水分量が多いため、他の芋類に比べてエネルギーが低く、ヘルシーです。



かぼちゃのいところ煮

かぼちゃとあずきの甘味コラボレーション！！



材料（4人分）

かぼちゃ ……500g

あずき(缶) ……100g

★濃口醤油 ……大さじ1

★砂糖 ……小さじ1

★みりん ……小さじ2

★酒 ……小さじ1

★だし汁 ……400cc

作り方

- ① かぼちゃは一口大の大きさに切る。
- ② かぼちゃを鍋に入れ★調味料を加え煮立たせる。
- ③ 煮立ったら、小豆を入れ10～15分ほど弱火にし煮込む。

《1人分の栄養価》

エネルギー
176kcal

たんぱく質
4.8g

脂質
0.6g

塩分
0.9g

● かぼちゃの栄養 ●

かぼちゃはビタミンEとβカロテンを豊富に含んだ緑黄色野菜です。

ビタミンEには抗酸化作用があり、身体の老化を遅らせる作用があります。

βカロテンには細胞の酸化を防ぐ作用があり、老化や癌化など様々な病気を防ぐ作用もあります。

また、多くの栄養素を含むため栄養素の摂取には、効率のよい食品だと言えます。

脂溶性の栄養素が多いので油脂と共に摂取することで体内での栄養素の吸収率が良くなります。



カラフルハニーマリネ

いろ鮮やかで栄養たっぷり！夏バテ予防の元気レシピ



材料（4人分）

ゴーヤ	……50g
だいこん	……60g
にんじん	……50g
ラデッシュ	……40g
パプリカ(赤・黄)	……各60g
塩	……適量
★りんご酢	……60g
★はちみつ	……40g
★オリーブ油	……20g
★塩こしょう	……少々
☆砂糖	……小さじ2
☆だし汁	……200cc

作り方

- ① すべての野菜をスライサーで薄切りにする。
・ゴーヤはワタをスプーン等で取り除きスライス
・大根・人参はイチヨウ切り
- ② ①の野菜が浸る程度の水に塩を入れ 20分程度さらす。
- ③ ★の調味液をあわせる。
- ④ 野菜を水切りし、③の調味液でマリネする。

《1人分の栄養価》

エネルギー
106kcal

たんぱく質
6.0g

脂質
3.9g

塩分
0.9g

● ゴーヤの栄養 ●

ゴーヤに含まれる豊富な栄養素により、
がん予防や整腸作用、美肌効果などがあります。

また、疲労回復・食欲増進として夏バテ予防に効果が期待されるゴーヤを更に
疲労回復として有名なビタミン・ミネラル豊富な蜂蜜やお酢のクエン酸を
プラスするとパワーアップ！



万願寺とうがらしの炒め煮



● 材料 (4人分) ●

万願寺とうがらし	……	200g
しらす干し	……	20g
サラダ油	……	適量
★濃口醤油	……	大さじ1
★みりん	……	大さじ1
★酒	……	小さじ1
★だし汁	……	50cc

● 作り方 ●

- ① 万願寺とうがらしは半分に切って種を取り、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、万願寺とうがらしを入れてさっと炒める。
- ③ ちりめんじゃこを加え軽く混ぜ、★調味料を加えて汁気がなくなるまで炒り煮にする。
- ④ しんなりしてきたら、器に盛りつける。

《1人分の栄養価》

エネルギー
106kcalたんぱく質
6.0g脂質
3.8g塩分
0.9g

鶏肉とかぼちゃのマリネ風サラダ



● 材料 (4人分) ●

鶏肉	……	400g	《ドレッシング》
ブロッコリー	……	150g	★オリーブ油……大さじ2
しめじ	……	100g	★塩こしょう……少々
南瓜	……	200g	★レモン汁……10cc
オリーブ油	……	12cc	

● 作り方 ●

- ① 鶏肉に塩こしょうをする。
- ② 野菜は一口大にカットする。
- ③ ①と②をオリーブ油で炒める。
- ④ ドレッシングを混ぜて出来上がり。

《1人分の栄養価》

エネルギー
300kcalたんぱく質
5.5g脂質
3.0g塩分
0.8g

しめじ和風サラダ



● 材料 (4人分) ●

しめじ	……100g
紫玉ねぎ	……50g
かいわれ大根	……10g
かつおぶし	……1g
マヨネーズ	……24g
薄口しょうゆ	……小さじ1

● 作り方 ●

- ① しめじは半分に切って空炒りする。
- ② 紫玉ねぎはスライスにし水にさらしておく。
- ③ かいわれ大根は3cm位の長さに切っておく。
- ④ しめじ・紫玉ねぎ・かいわれ大根・かつお節と混ぜ合わせる。
- ⑤ マヨネーズと醤油を混ぜたところに先程混ぜ合わせた野菜を入れ全体が混ざるように和える。
- ⑥ 器に盛り付ける。

《1人分の栄養価》

エネルギー
49kcalたんぱく質
1.0g脂質
4.4g塩分
0.3g

なすとがんもの煮物



● 材料 (4人分) ●

なす	……360g	★砂糖	……8g
がんも	……4個	★淡口醤油	……20g
人参	……40g	★みりん	……8g
絹さや	……12g	★だし汁	……適量

● 作り方 ●

- ① なすは縦半分に切り、皮面に切りこみを入れる。(隠し包丁)
- ② 人参は花型に飾り切りする。
- ③ 鍋に★調味料を合わせ、なす・がんも・人参を煮る。
- ④ さやを取った絹さやを別鍋でボイルする。
- ⑤ ③に④を入れ、ひと煮立ちさせる。

《1人分の栄養価》

エネルギー
103kcalたんぱく質
5.7g脂質
5.3g塩分
0.8g

ハニートマト



●作り方●

- ① ミニトマトは包丁で切れ込みを入れ湯むきする。
- ② ★を合わせたものに①を冷蔵庫で1時間ほどつけ込む。
- ③ 皿に盛りミントを添える。

●材料(4人分)●

ミニトマト ……40個程度
(トマトなら4個)
★ハチミツ ……大さじ3
★白ワイン ……大さじ3
★レモン果汁 ……2～3滴
ミント ……4枚

《1人分の栄養価》

エネルギー
85kcalたんぱく質
1.8g脂質
0.2g塩分
0.0g

枝豆のツナマヨサラダ



●作り方●

- ① ツナは油をきり、コーン缶は汁気をきる。たまねぎは粗みじんにか切る。
- ② ボウルにマヨネーズ、コンソメ、コショウを入れよく混ぜる。
- ③ ①のツナ、コーン、たまねぎと枝豆を加えてよく混ぜ合わせる。

●材料(4人分)●

枝豆 ……120g
(ゆでてむいたもの)
ツナ ……80g
コーン缶 ……40g
たまねぎ ……1/4個
★マヨネーズ ……大さじ3
★コンソメ ……小さじ1
★コショウ ……少々

《1人分の栄養価》

エネルギー
171kcalたんぱく質
8.2g脂質
12.6g塩分
0.6g

白菜スープ（ゆず風味）

白菜の甘みとゆずの風味でさっぱりと！



汁物

材料（4人分）

白菜	……………200g
鶏肉	……………160g
片栗粉	……………適量
ゆず（皮）	……………少々
サラダ油	……………適量
★しょうゆ	……………大さじ2
★みりん	……………大さじ1
★出汁	……………800cc

作り方

- ① 白菜は1cm幅に切り、ゆずは皮の部分を千切りにしておく。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、②を炒める。
- ④ ③に熱が通ったら白菜を加えて軽く炒める。
- ⑤ ④に★を加え、ひと煮立ちしたら器に盛り、ゆずを散らす。

《1人分の栄養価》

エネルギー
106kcal

たんぱく質
7.3g

脂質
6.2g

塩分
0.7g

● ゆずの栄養 ●

柚子の果肉は酸味が強いため、生食には適していませんが栄養価は、果肉より果皮のほうが高く、とくにビタミンCの含有量は柑橘類の中ではトップクラスです。

また、柚子の香りにはリラックス効果だけでなく、血管を広げて血流をよくする効果もあります。



かぶとベーコンのスープ

かぶは短時間で柔らかく煮えるので忙しい方にもおすすめ！



材料（4人分）

かぶ	…………150g
人参	…………40g
ベーコン	…………20g
青ねぎ	…………少々
にんにく	…………4g
★コンソメ	…………6g
★オリーブ油	…………6cc
★酒	…………10cc
★塩こしょう	…………少々

作り方

- ① かぶと人参は短冊に切る。
- ② ベーコンは線に切る。
- ③ オリーブ油でニンニクを炒める。
- ④ かぶと人参、ベーコンも一緒に炒める。
- ⑤ スープを煮立てて④を入れる。
- ⑥ 煮立ってきたら調味料を加えて味を整える。
- ⑦ 仕上げに青ねぎを散らす。

《1人分の栄養価》

エネルギー
106kcal

たんぱく質
7.3g

脂質
6.2g

塩分
0.7g



● かぶの栄養 ●

免疫力を高めて、がん細胞の成長を抑制します。
腸の働きを活発にする効能もあり消化を促進します。
かぶに豊富に含まれるカリウムは、血圧を調節し神経を保護します。
漢方医学では、食欲を増進させガスを排出し、解毒・利尿などの効能を持つと考えられています。

さつまい



●作り方●

- ① 鶏肉、さつまいも、大根、にんじんは食べやすい大きさに切る。ごぼうはさがきにする。
- ② 青ネギは小口切りに、しょうがはすり卸す。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し①を入れ炒め、全体に油が回ったらだし汁を入れる。沸騰したら弱火にして煮込む。
- ④ 食材が煮えたら、★調味料を加えて、軽く煮込む。
- ⑤ 味が馴染んだら、お椀に盛り付けし青ねぎを散らす。

●材料(4人分)●

鶏肉	……80g	★しょうが	……10g
さつまいも	……100g	★味噌	……40g
大根	……60g	★塩	……小さじ1/2
ごぼう	……50g	★うすくち醤油	……小さじ1
にんじん	……50g	だし汁	……80cc
つきこんにゃく	……50g		
青ねぎ	……適量		

《1人分の栄養価》

エネルギー
106kcalたんぱく質
4.8g脂質
5.3g塩分
1.8g

豚汁



●作り方●

- ① 豚バラ、大根、にんじん、板こんにゃくは食べやすい大きさに切る。ごぼうはさがきにする。
- ② 青ネギは小口切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し①を入れ炒め、全体に油が回ったらだし汁を入れる。沸騰したら弱火にして煮込む。
- ④ 材料が煮えたら、★調味料を加えて、軽く煮込む。
- ⑤ 味が馴染んだら、お椀に盛り付けし青ねぎを散らす。

●材料(4人分)●

豚バラ	……80g	★みりん	……小さじ1
大根	……100g	★酒	……小さじ2
ごぼう	……30g	★こいくち醤油	……小さじ1
にんじん	……30g	★味噌	……40g
板こんにゃく	……40g	だし汁	……600cc
青ねぎ	……20g		
サラダ油	……小さじ1		

《1人分の栄養価》

エネルギー
115kcalたんぱく質
4.6g脂質
7.5g塩分
1.5g

トック



● 材料 (4人分) ●

トック餅	……80g
鶏小間	……80g
にんにく	……8g
絹豆腐	……80g
青ねぎ	……15g
わかめ	……8g
卵	……80g

うすくち醤油	……大さじ 1
だし汁	……600cc

● 作り方 ●

- ① トック餅は水洗いしておく。
- ② にんにくはおろし、わかめは水に戻し、ネギは小口切り、豆腐はサイコロに、卵は溶いておく。
- ③ 鍋に鶏肉・にんにく・うすくち醤油を入れ、食材が浸かる程度までだし汁を入れ煮込む。
- ④ 鶏肉に火が通ればだし汁を入れ、わかめも入れる。
- ⑤ ④に豆腐、トック餅を入れ、トック餅が柔らかくなれば溶き卵を入れる。

※食べる直前に海苔をパラパラしても美味しい。
韓国のりなら尚美味しい。

《1人分の栄養価》

エネルギー
110kcal

たんぱく質
7.8g

脂質
4.3g

塩分
1.0g

ふわとろスープ



● 材料 (4人分) ●

長いも	……80g
たまご	……120g
青ネギ	……12g
☆中華だし	……8g
☆牡蠣油	……少々
☆酒	……8g
☆醤油	……40g
塩こしょう	……少々

● 作り方 ●

- ① 長いもはすりおろし、卵はといておく。
- ② 水を3カップ鍋で沸し、☆の調味料とすりおろした長いもを入れて混ぜながらひと煮立ちさせる。
- ③ といておいた卵を入れて軽くかきまぜ、塩コショウで味を調える。
- ④ 器に盛り、青ネギを散らす。

《1人分の栄養価》

エネルギー
62kcal

たんぱく質
4.3g

脂質
3.2g

塩分
0.7g

カルピスわらびもち

もちりおいしい、カルピスの新触感！



材料（4人分）

わらびもち粉	…………150g
カルピス	…………200 cc
水	…………400 cc

作り方

- ① 鍋にわらびもち粉とカルピス、水を加えしっかり混ぜ溶かす。
- ② 中火にかけヘラで絶えず混ぜる。
- ③ もったりと全体に粘りがでて、透明感が出てきたら火からおろしバットに流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 一口大に切り分けた②を器に盛り付ける。

お好みで、ミントやフルーツを添えても good。

《1人分の栄養価》

エネルギー
141kcalたんぱく質
0.3g脂質
0.3g塩分
0.0g

● 乳酸菌について ●

微生物の中で、乳酸菌は体に役立つ代表的な菌です。

整腸作用・抗腫瘍作用・免疫賦活作用・

血中コレステロール低減作用・高血圧抑制作用などがあります。

乳酸菌が含まれている食材には、発酵乳・乳酸菌飲料・チーズ・漬物類（すきき・キムチなど）・味噌・醤油・日本酒などが挙げられます。



おからクッキー（ココア味）

おからが入っているので栄養満点！



材料（4人分）

- ・薄力粉 ……………50 g
- ・おから ……………40 g
- ・バター ……………25 g
- ・卵 ……………1/2 個
- ・砂糖 ……………大さじ 3.5
- ・ココア ……………大さじ 2
- ・ベーキングパウダー ……………0.8 g
- ・バニラエッセンス ……………少々
- ・いりごま ……………4 g

作り方

- ① おからは乾煎りしておく。
- ② 卵は溶いておき、バニラエッセンスを加えておく。
- ③ バターをクリーム状になるまでよく混ぜる。
- ④ 砂糖を加えてよく混ぜ、卵を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④に薄力粉、ベーキングパウダー、ココア、おから、ごまを加える。
- ⑥ ラップなどで棒状にまとめて冷凍庫で2時間位ねかす。
- ⑦ 厚さ5mm程度に切り170℃のオーブンで、20～25分焼く。

《1人分の栄養価》

エネルギー
140kcal

たんぱく質
2.5g

脂質
2.0g

塩分
0.0g



● おからについて ●

おからは大豆から豆乳を絞ったあとの絞りかすです。

豆腐にはあまりない食物繊維が豊富なので便通をよくします。

おから料理は、油で炒ったり、味の出る材料とともに

濃い目のだしを使うと料理のおいしさがアップします。

さつま芋羊羹



● 材料 (4人分) ●

さつま芋	……250g
塩	……大さじ1
粉寒天	……2g
水	……200cc
黒砂糖	……60g
塩	……小さじ1/4

● 作り方 ●

- ① さつま芋は2cm厚さに切り10分位水につけておく。
- ② 竹串が刺さる程度までゆがく。
- ③ ゆがいたさつま芋をマッシャーで潰し、黒砂糖と塩を混ぜ合わせる。
- ④ 鍋に粉寒天と水を入れ、混ぜて溶かし、中火にかけて煮立てば火を弱め、煮立った状態で2分程煮る。
- ⑤ さつま芋に④を加えて良く混ぜ合わせ、容器に入れ表面は平らにして冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 好みの大きさに切って器に盛り付ける。

《1人分の栄養価》

エネルギー
133kcalたんぱく質
1.0g脂質
0.1g塩分
4.3g

HM でかんたんきのこの山



● 材料 (40個分) ●

ホットケーキミックス	……100g
鶏卵	……1個
牛乳	……50cc
シガービスケット	……40本
サラダ油	……適量

● 作り方 ●

- ① ホットケーキを作る様にネタを混ぜる。
- ② たこ焼き器を温め、薄く油をひき
- ③ ②に①をスプーンを使って1個ずつ穴に入れる。
- ④ ③にブクブク穴があいてきたらシガービスケットを刺す。
- ⑤ シガービスケットを持ってきて、スポッと抜ければ出来上がり。



※シガービスケットが無ければ棒状のビスケットでもOKです。
 ※④の時に2個を重ねるとなんちゃってベビーカステラも出来ちゃいます♪

《1人分の栄養価》

エネルギー
147kcalたんぱく質
3.6g脂質
5.0g塩分
0.3g

豆腐白玉団子

●作り方●

- ① ボールに豆腐と白玉粉を入れて手でよく混ぜ、耳たぶくらいの硬さにする。
- ② 一口サイズに丸めて真ん中を少し凹ませる。
- ③ 沸騰したお湯の中に入れ、浮き上がってきたら、すくって冷水に上げる。
- ④ お好みできな粉、黒みつをかける。



●材料(4人分)●

- 絹ごし豆腐 ……200g
 白玉粉 ……150g
 ★きな粉 ……大さじ2
 ★砂糖 ……大さじ1
 ★黒みつ ……適量

《1人分の栄養価》

エネルギー
201kcalたんぱく質
6.4g脂質
2.8g塩分
0.0g

かぼちゃの茶巾絞り

●作り方●

- ① かぼちゃは種を取り除き、皮をむき適当な大きさに切る。
- ② ①を柔らかくなるまで、蒸す。
- ③ 蒸せたら、熱いうちにつぶしバターを加える。
- ④ 牛乳、砂糖も加えよく混ぜ、適量をラップにとりねじって絞る。



●材料(4人分)●

- かぼちゃ ……200g
 ★バター ……小さじ1
 ★牛乳 ……大さじ1.5
 ★砂糖 ……大さじ1.5

《1人分の栄養価》

エネルギー
70kcalたんぱく質
1.2g脂質
1.4g塩分
0.0g

食パンラスク



●作り方●

- ① 食パンを一ロサイズに切り、200℃のオーブンでカリカリになるまで焼く。
- ② フライパンに★を入れ、弱火で加熱する。
- ③ ②に焼いた食パンを入れてからめる。

●材料(4人分)●

- 食パン(6枚切) ……4枚
 ★砂糖 ……大さじ2
 ★マーガリン ……60g
 ★豆乳 ……大さじ1

《1人分の栄養価》

エネルギー
93kcalたんぱく質
2.2g脂質
2.4g塩分
0.1g

サータアンダギー



●作り方●

- ① ホットケーキミックスとお水をボウルに入れてだまがなくなるまで混ぜる。
- ② ピンポン玉ほどの大きさにまるめる。
- ③ 180度の油で4分ほどコロコロしながらあげる。
- ④ 箸でさしてみても生地が箸につかなかったら完成。

●材料(10個分)●

- ホットケーキミックス ……40g
 小麦粉 ……40g
 砂糖 ……15g
 卵 ……15g
 牛乳 ……10g
 油 ……生地がつかるくらい

《1人分の栄養価》

エネルギー
275kcalたんぱく質
3.8g脂質
12.1g塩分
0.5g

かぼちゃパイ



● 材料 (4人分) ●

《大きめサイズ》

かぼちゃ	小	……1/4 個	パイシート	……4 枚
☆さとう		……30 g	卵黄	……1 個
☆牛乳		……50 g	水	……適量
☆バター		……20 g		
☆ラム酒		……10 g		

● 作り方 ●

- ① かぼちゃは皮と種を取り除き、レンジで20分ほど蒸して柔らかくになったら裏ごしする。
- ② ①と☆を小鍋に入れ弱火で練り水気をとばし、火からおろし冷ます。
- ③ 冷凍のパイシートは商品の表示の通りに解凍し、好きな形に2枚が対になるように切る。
- ④ ③の1枚目に②を乗せもう1枚のパイシートではさみ、フチをフォークでおさえてくっつける。
- ⑤ 鉄板にクッキングシートをしき④を乗せ、卵黄は少量の水で溶き、ハケ等で塗り、210℃で10分・180℃で15分程度焼き上げます。

《1人分の栄養価》

エネルギー
534kcal

たんぱく質
9.7g

脂質
35.1g

塩分
1.1g

マカロニかりんとう



● 材料 (4人分) ●

マカロニ	……160g
片栗粉	……5g
油	……適量
★きなこ	……大さじ4
★砂糖	……大さじ4
★塩	……大さじ1

● 作り方 ●

- ① マカロニを湯がく。
- ② 水をよくふきとり、さっと油で揚げる。
- ③ ②にきなこをふりかける。

《1人分の栄養価》

エネルギー
534kcal

たんぱく質
9.7g

脂質
35.1g

塩分
1.1g

簡単かわいい！ キャラ弁おかず★レシピ



★かくれももじり★



【材料】 1人分

- ★ ハム … 1枚
- ★ スライスチーズ … 1枚
- ★ のり … 1枚
- ★ マヨネーズ … 少々



【作り方】

- ① ハムを桃の形に切る。
 - ② チーズを丸型にくり抜く。
 - ③ のりを、目・ほっぺのふくらみ・鼻の形に切る。
 - ④ ①の残ったハムでほっぺの赤い部分・たらこ唇を作る。
 - ⑤ ①の上に②→③→④の順に顔を作る。
- ※③→④の時、マヨネーズを使うと簡単にできます。

【番外編】

ハムの部分がたらこのふりかけでも、
チーズの部分がご飯でもできます！



☆よく使うアイテム紹介☆

②



①



①海苔パンチ

色々な用途によって使い分けます。

③



②飾り切りナイフ

緑：切ったり掘ったりできます。

赤：くり抜いたり線がかけたりします。

黄：丸型に切り抜けます。

③型抜き（丸型）

大きさが違う丸型にくり抜けます。

☆よく使う目のパーツの作り方☆

【白目の部分】

型抜きの大さめの丸型でチーズをくり抜く。

【黒目の部分】

専用海苔パンチで海苔を切り、チーズの上にピンセットを使って置く。

丸型だけでなく、『>』や『<』等を使うと表情も変わって面白いです♪



キャラ弁



☆くまモン☆

【材料】1人分

- 海苔佃煮 … 適量
- チーズ … 少々
- 海苔 … 少々
- 人参 … 2枚

【作り方】

- ① 目・口・鼻のパーツを作る。
- ② お弁当のご飯部分の表面が黒くなるようにする。
- ③ ②に①を置く。



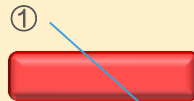


【材料】 2個分

- ★ 赤ウインナー … 1本
- ★ 黒ごま … 4粒
- ★ マカロニ … 1本

【作り方】

- ① 赤ウインナーを斜め半分に切る。
- ② 足の部分を縦に3本切り目を入れる。
- ③ ウインナーをボイルする。
- ④ 目・口の部分を先に爪楊枝で穴を開けておく。
- ⑤ マカロニは短めに切っておく。
- ⑥ ピンセットを使って、ごま・マカロニをウインナーに入れて完成。



リアル たこウインナー



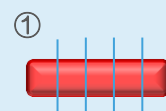
★いも虫さん★

【材料】 1匹分

- 赤ウインナー … 1本
- チーズ … 少々
- 海苔 … 少々
- サラスパ … 1本
- ケチャップ … 少々

【作り方】

- ① 赤ウインナーをボイルし、5つに切る。
- ② 真ん中の3つを写真②のように置き、サラスパで繋げる。
- ③ 一番左端のウインナーに縦に短めのサラスパを刺す。
- ④ 一番切れ端のウインナー部分を③の出ているサラスパに刺す。
- ⑤ チーズ・海苔で目・口のパーツを作り、ケチャップを使ってウインナーに貼り付ける。
- ⑥ 短めに切ったサラスパを目の上にも触角として完成。



【材料】1人分

- ベーコン … 1/3枚
- チーズ … 少々
- 海苔 … 少々
- カニカマ … 赤い部分少々

【作り方】

- ① ベーコンを1/3に切り片方の角を丸く切る。
- ② ①に近い位置に目・鼻の部分の穴をあける。
- ③ 耳になる部分を細く切り、片方側を丸く切る。
- ④ フライパンで③を炒める。
- ⑤ ②に使った道具を使ってチーズをくり抜きベーコンにはめ込む。
- ⑥ 海苔で目の黒目・鼻の部分をつける。
- ⑦ カニカマの赤い部分をベーコンに合わせて切って顔の下に置く。

②



⑤



☆ウサビッチ☆



★トトロ★

【材料】1人分

- ご飯 … 茶碗半分
- 青のり … ご飯が緑色になるくらい
- チーズ … 1枚
- 海苔 … 少々
- カニカマ … 赤い部分少々



【作り方】

- ① 茶碗にご飯・青のりを入れよく混ぜる。
- ② チーズ・海苔で目・お腹の部分を作る。
- ③ お弁当に白ご飯 2/3 程入れる。
- ④ ③に長細い半円になるように①を入れ、耳になる部分もご飯で小さいラグビーボールを2個作り、丸い方に置く。
- ⑤ ④に②をトッピングする。



いろんな工夫で
こんなこともできます♪



こんなアイテムもあります♪



←ご飯を入れるとキャラクターの形になるアイテムです。
他にもハートなどのパーツの型もあります。

無理をせず、まずは簡単な
所から始めてみませんか？



白ご飯の上に置き、ふりかけをかけると
キャラクターが浮き上がるアイテムです。

《協力》

社会福祉法人 みつみ福社会栄養士

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



《問い合わせ先》

社会福祉法人 みつみ福社会本部
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 みつみ福社会 みつみ学苑
栄養士 安井美貴子
TEL 0795-77-0094

社会福祉法人 みつみ福社会 三愛荘
栄養士 的場真菜美
TEL 0773-23-1436



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 <http://www.mitsumi.or.jp/>

