



おいしく食べて フレイル予防!

低栄養を防ぐレシピ集



食事はフレイル予防の第一歩

食べることは元気の源であり、誰にとっても楽しみのひとつです。また、高齢になってもおいしく食事をするのは、健康に生活するための基本です。

高齢者で、嚙んだり飲み込んだりが難しく食べる量が減ると、低栄養になって抵抗力が低下し、病気にかかりやすくなるので、個人に適した食事をするのがとても重要です。介護食だけ別メニューで毎日作るの難しいと感じる人も多いので、家族と同じ食事から、ちょっとしたポイントや工夫により食事を作る方法や、誰が食べてもおいしいと思えるレシピを紹介します。

嚙んだり、飲み込みが難しくなると

食べる量が少なくなる

やわらかいものしか食べない

低栄養状態になる

同じ食材ばかり食べるため
栄養バランスが崩れる

活動量の低下・栄養不足からくる筋力の低下

フレイル・生活の質の低下

元気で暮らすには
エネルギーと
たんぱく質が
必要!

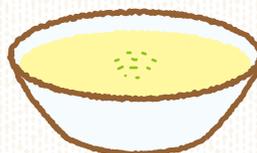
高齢になると、むせやすくなったり、固い物が食べにくくなって、食事に時間がかかり、残すことも多くなります。食べづらいからやわらかいものばかり食べるのではなく、下ごしらえや調理の工夫で食べたいものを食べやすくすることも大切です。

高齢者が食べにくい食品

特 徴	食べにくい食品
・かたくて口の中でバラバラになるもの	肉類、練り製品、いか、たこ、ナッツ類、ごま など
・パサパサしているもの	パン、クッキー、茹卵、いも類、焼魚 高野豆腐 など
・口の中にくっつきやすいもの	わかめ、のり、もち、団子、ウエハース など
・さらさらした液体	お茶、水、ジュース、汁物 など
・酸味が強いもの	酢の物、柑橘類 など
・繊維が多いもの	ごぼう、たけのこ、れんこん、青菜類の茎 など

高齢者が食べやすい食品

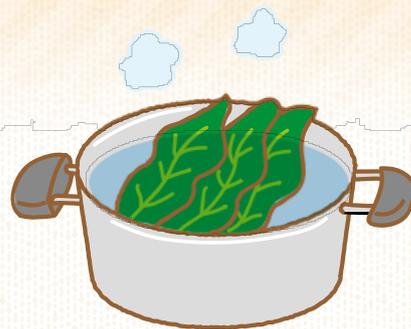
プリン、ババロア、豆腐、茶碗蒸し、牛乳ゼリー、ポタージュ、アイスクリーム、ヨーグルト、粥、パン粥 等



高齢者が食べやすい食事づくりのポイント **7つ**

その1 食べやすい食材・形状を選ぶ。

そのままでもやわらかく食べやすい食品(豆腐や卵、刺身など)に部位や切り方を工夫した肉、魚、野菜を上手に組み合わせましょう。



その2 切り方、下ごしらえを工夫する。

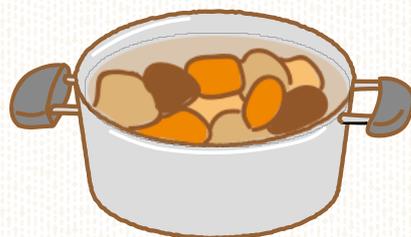
野菜の皮をむく時は、繊維を残さないように厚くむく。固いもの、かみ切れないものは隠し包丁を入れたり、格子状に切れ目を入れる。肉もすじは切っておく。



その3 食材にあわせて、火の通し方等を工夫する。

食べやすくする加熱のコツ

- ① 煮汁を多めにして弱火でじっくり煮る。
- ② 野菜は下茹でしたり、レンジで加熱してから調理する。
- ③ 焼き物は焦げ目をつけると固くなるので蒸し焼きにする。
- ④ 生野菜は食べにくいので、付け合わせの野菜も茹でる。
- ⑤ 圧力鍋を上手に利用する。



あと便利な器具



ジューサーミキサー
(スープなど量が多い
時に使用)



ハンドミキサー
(量が少ない、水分が
少ないなど1人分を
作る時に便利)

その4

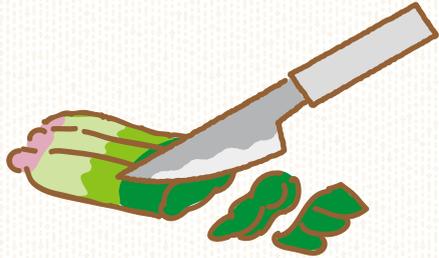
パサパサしないように水分、油脂を加える。

油脂(バター、生クリーム、マヨネーズ、ドレッシング等)やスープ、牛乳を加えてなめらかになるようにする。調理後にだしやスープで煮てもよい。

その5

食べやすい大きさにする。

噛みやすく、飲み込みやすい大きさに、一口大に切る。和え物をする時は食材の大きさを揃えると食べやすい。



その6

とろみをつけて喉ごしを良くする。

- ① 口の中でまとまりにくいもの
- 細かく刻んだもの
- 口の中でバラバラになるもの
- さらさらの液体
- ミキサーにかけたもの



市販のとろみ剤、片栗粉、つなぎになる食品でとろみをつける。



寒天やゼラチンで固める。

つなぎになる食品 すりおろした長芋、すりおろしたレンコン、茹で潰した里芋、絹豆腐、マヨネーズ、練りごま、ピーナッツバター等

- ② 口の中にくっつきやすいもの
- ③ とろみ剤を利用する。



水と混ぜる。

その7

香辛料などを上手に利用する。



注意

片栗粉やコーンスターチでとろみをつけた料理が、口の中に長くあると、アミラーゼがでんぷんを分解し、とろみがなくなるので注意!



主食を食べにくく感じるようになったら

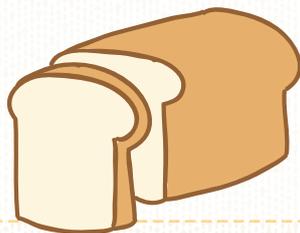
ご飯

- 水加減を変えて柔らかく炊く
- 粥にする(全粥は舌でつぶせるくらいふっくらと炊き上げる)



パン

- スープや飲み物といった水分と一緒にとったり、浸して食べるようにする。
- 食パンはみみを取り使用する。



めん類

- 茹で加減を変える。基本的にはくたくたにやわらかく煮る。
- 3~5cm程度に切り、柔らかく煮たり、ゼリー寄せにする。
- つゆにとろみをつけ、あんかけにする。

ごはん・粥の種類

ごはん	普通飯	米100g : 水120ml
	軟飯	米100g : 水200~250ml
粥	全粥	米100g : 水500ml
	七分粥	米100g : 水600ml
	五分粥	米100g : 水700ml
パン粥	食パン6枚切り1枚 : 牛乳180ml	
	好みで砂糖、バターを加えてもよい。	

レンジを使った粥の作り方

電子レンジを使って簡単にお粥を作りましょう。

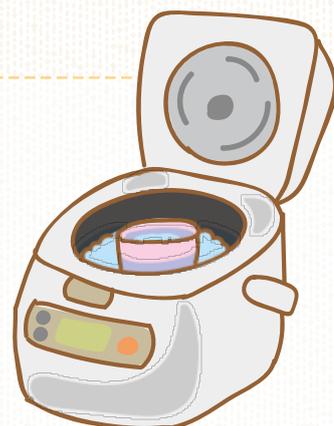
- ① 米1/3合(50g)は研いで、電子レンジ調理が可能な耐熱容器(シリコンスチーマー等)に入れ、水300mlも加える。
- ② そのまま30分程度つけておく。
- ③ ゆるめにラップをして、500Wで7~10分加熱し、スプーンで軽く混ぜ、150Wで15分加熱する。
- ④ そのまましばらく蒸して出来上がり。

※加熱時間は、お使いの電子レンジにあわせて調理する。

炊飯器を使った粥の作り方

炊飯器でごはんを炊く時に一緒にお粥(全粥)を作りましょう。

- ① 深さ10cmくらいの器(茶碗蒸しの器、湯飲みなど)に米1:水5の割合で入れる。
- ② 炊飯器の中央に器を置き、周りに米と水を普通に入れて、スイッチを入れる。
- ③ ごはんの炊き上がりと同時に、器の中はお粥が出来ている。



鶏ひき肉で作る簡単親子丼

1人分栄養量

エネルギー423kcal たんぱく質15.7g 脂質10.3g
炭水化物61.0g 食塩相当量0.9g

【材料】4人分 (分量)

鶏ひき肉……………120g
卵……………4個
ねぎ……………20g
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1・1/3
① みりん……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
だし汁……………1/2カップ
サラダ油……………小さじ1
ごはん……………600g

作り方

- 鍋に油を入れ、鶏ひき肉を入れて中火にし、肉に火が通るまで炒める。
- ①を加えてひと煮立ちさせ、小口切りにしたねぎを加える。
- 卵を溶いて②に加え、ふたをして好みの固さになるまで加熱する。
- 器にご飯をよそい、③をのせる。

ワンポイントアドバイス

- ※ひき肉はほぐさず、塊ができるように焼き付けると、食べやすい。
- ※舌でつぶせる固さにする時は、ひき肉80gにはんぺん40gを加えてしっかり練る。
- ※ねぎは食べにくいので、青菜の葉先のペーストを散らす。



なすの肉そぼろ丼

1人分栄養量

エネルギー446kcal たんぱく質15.7g 脂質10.9g
炭水化物62.7g 食塩相当量1.5g

【材料】4人分 (分量)

なす……………小4本
豚ひき肉……………240g
しょうが……………1片
① サラダ油……………小さじ2
しょうゆ……………大さじ1・1/2
② 砂糖……………大さじ1
酒……………小さじ2
豆板醤……………小さじ1弱
塩・こしょう……………少々
ごはん……………600g

作り方

- なすは1cm角に切り、水に浸す。しょうがはみじん切り。①をあわせておく。
- フライパンにしょうが、サラダ油を入れて熱し、ひき肉を炒め、軽く火が通ったらなすも炒める。
- ②を入れて混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調べ、ごはんには添える。

ワンポイントアドバイス

- ※食べやすくする時には、なすの皮を縦にしま目にむく。よりやわらかにするときには、皮を全部むく。①に水と片栗粉を加えてあんかけにしてもよい。

簡単さけ寿し

1人分栄養量

エネルギー149kcal たんぱく質7.9g 脂質3.0g
炭水化物20.8g 食塩相当量1.8g

【材料】4人分 (分量)

- 米……………2合(300g)
- 酢……………大さじ3
- ④ 砂糖……………大さじ2・1/2
- 塩……………小さじ1/2
- 鮭……………1切
- 酒……………大さじ1
- カニカマ……………小4本
- きゅうり……………1/2本
- 卵……………1個
- 砂糖……………小さじ1
- 塩……………1g
- 白ごま……………小さじ2

作り方

- ① 米は水を控えて炊き、④をあわせたすし酢を混ぜ、冷ます。
- ② 鮭は酒をふり、レンジで加熱したあと、細かくしておく。
- ③ カニカマはさき、きゅうりは薄切り、卵は砂糖を加えて、薄焼き卵にする。
- ④ ①にごまを混ぜ、鮭、きゅうり、カニカマ、卵を上盛りにする。



ここ大事!

食事量が減ると筋肉量が減少し、活動量が減ってしまうので、十分な量の食事をとりましょう!

果物や乳製品は、デザートやおやつに

1食に4つの器をそろえましょう!

主菜

(肉魚卵大豆製品など)



副菜

(野菜きのこ海藻芋など)



主食

(ごはんパン麺など)



無理をせずに
続けましょう

水分



副菜
または
具だくさんの
汁

食事について
医師等から指導
を受けている
場合は指示に
従ってください

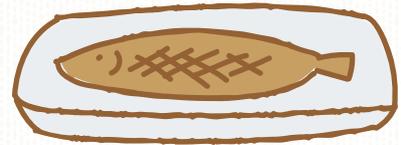
主菜

肉

- 脂身の多いバラ肉や薄切り肉が噛みきりやすく食べやすい。
- ミンチにする時は刻んで練るようにし、団子にするときは、肉と同量のすりおろした玉ねぎを使うと柔らかくなる。卵や豆腐などのつなぎを多くしてもよい。
- 肉をたたいたり、筋繊維を切って食べやすくする。
- 煮る場合は、部位により長く煮込むか、さっと煮るのかどちらかにする。

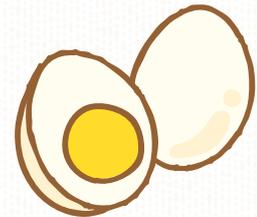
魚

- 消化も良いので、1日1回は食べたい食材。茹でる、蒸す、煮る調理法が食べやすい。
- 加熱して硬い魚は刻んだはんぺんを加えてミキサーにかけて、すり身にしてもよい。
- 焼き魚はあんかけ、煮魚にする。
- 煮魚は、汁を多めにするか、ほぐして大根おろしと一緒に煮てもよい。
- えびやいかはすり身にして団子状にする。



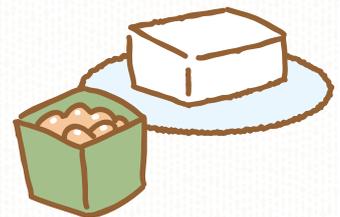
卵

- 火加減で固さを調整、加熱をしすぎない。卵でとじるとまとまりやすい。
- 茹で卵がたべにくい時は、温泉卵や半熟卵にしたり、マヨネーズやソースを利用する。



豆類

- 大豆そのものは誤嚥しやすいので、加工品を利用するのが便利。
- 高野豆腐、きなこはむせやすい。
- 豆腐は絹ごし豆腐の方が柔らかな食感を味わえる。
- 豆類は茹でるのに時間がかかるので、多めに茹でて、小分けして冷凍しておく使いやすい(皮は除く)。



やわらかチキンカツ

1人分栄養量

エネルギー173kcal たんぱく質17.4g 脂質7.0g
炭水化物9.5g 食塩相当量0.4g

【材料】4人分 (分量)

鶏むね肉……………240g
炭酸水……………200cc程度
塩・こしょう……………少々
パン粉……………大さじ8
小麦粉……………大さじ1・1/3

(A) 卵……………1個
サラダ油……………小さじ4

(B) トマト……………1/2個
なめこ……………40g
大根……………80g
ポン酢……………大さじ2

作り方

- ① 鶏肉の皮を除き、そぎ切りにして炭酸水に20分漬ける。
- ② パン粉をミキサーにかけ、きめを細かくする。
- ③ 卵を溶き、サラダ油を加える。
- ④ トマトを湯剥きし、さいの目切り。なめこは小さめに切ってさっと茹でる。
- ⑤ 大根をおろし、④とポン酢を混ぜて付け合わせ、ソースを作る。
- ⑥ 鶏肉の水分をキッチンペーパーでとり、軽く塩・こしょうを振って下味をつける。
- ⑦ 卵、小麦粉、パン粉を付け、油で揚げる。

ワンポイントアドバイス

- ※炭酸水(重曹液でもよい)につけ込むことで鶏肉が柔らかくなる。他の肉にも応用可能。
- ※鶏肉の筋繊維は切って柔らかくしておく。
- ※柔らかくする時には、少し多めのおろしぼん酢でさっと煮込んでよい。
- ※とんかつにする時には、薄切り肉を重ねて作ると噛みやすい。
- ※舌でつぶせる固さにする時には、かつを衣ごと細かく刻み、茹でた里芋をつぶしたものであえて、形を整える。



かんたん肉じゃが

1人分栄養量

エネルギー205kcal たんぱく質9.8g 脂質8.9g
炭水化物20.9g 食塩相当量0.1g

【材料】4人分 (分量)

牛薄切り……………160g
じゃがいも……………2個
にんじん……………1/2本
たまねぎ……………小1個
ねぎ……………2本
サラダ油……………小さじ1

(A) 水……………600ml
焼き肉のたれ……………大さじ3

【分量の目安】4人分

市販のめんつゆ(3倍濃縮)
大さじ2・2/3、
砂糖(好みで)

作り方

- ① 牛肉は5cmくらいの長さに切る。じゃがいもは4つ切り、にんじんは一口大の乱切り、たまねぎはくし形に切る。
- ② 鍋に油を熱し、中火で肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじんを入れて軽く炒め、(A)を加えて煮る。にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ③ 食材がやわらかくなったら、小口切りにしたねぎを加えて器に盛る。

ワンポイントアドバイス

- ※たまねぎは繊維を断つように切ると噛みやすい。
- ※薄切り肉は火をとおし過ぎると固くなるので、柔らかくする時には肉を1人分残しておき、あとから入れると柔らかいまま食べることができる。
- ※市販のめんつゆでもおいしく味付けできる。めんつゆの味付けは肉じゃが以外の煮物でも使える。

主菜

牛乳入り麻婆豆腐

1人分栄養量

エネルギー260kcal たんぱく質15.5g 脂質16.1g
炭水化物10.9g 食塩相当量1.8g

【材料】4人分 (分量)

木綿豆腐 …… 1丁(400g)
 にんにく …… 1/2片
 しょうが …… 1片
 にら …… 25g
 チンゲンサイ …… 40g
 豚ひき肉 …… 160g
 ごま油 …… 大さじ1・1/3
 豆板醤 …… 小さじ1
 しょうゆ …… 大さじ2
 酒 …… 大さじ1
 牛乳 …… 100ml
 水 …… 1/2カップ
 片栗粉 …… 大さじ3
 水 …… 80ml

作り方

- ① 木綿豆腐は水切りし、半分の厚みに切り、一口大の大きさに切る。にんにく、しょうがはみじん切り、にらは小口切り、チンゲンサイは3cmの長さに切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、豚ひき肉を入れて炒める。ぽろぽろになったらにんにく、しょうが、にら、豆板醤を入れて香りが立つまで炒め、豆腐、チンゲンサイ、**①**を加える。
- ③ 煮立ったら、水溶き片栗粉を回し入れて、とろみをつけ、器に盛る。

ワンポイントアドバイス

※豚ひき肉100gにはんぺん60gを加えてよく練って塊をくずすように炒める。



主菜

ぎせい豆腐

1人分栄養量

エネルギー147kcal たんぱく質9.0g 脂質16.1g
炭水化物10.9g 食塩相当量1.8g

【材料】4人分 (分量)

ささみ …… 1本(小)
 にんじん …… 20g
 えのきだけ …… 1/4袋
 サラダ油 …… 大さじ1/2
 砂糖 …… 大さじ1
 しょうゆ …… 小さじ1/3
 塩 …… 小さじ1/3
 卵 …… 2個
 みつば …… 1/2束
 木綿豆腐 …… 1/4丁(100g)
 サラダ油 …… 大さじ1
 大根おろし …… 適宜
 しょうゆ …… 少々
 レモン …… 1/2個
 キャベツ …… 300g
 ミントマト …… 4個

作り方

- ① ささみは筋を取り、細かく切る。にんじんは細かい千切り、えのきは1~2cmに切る。
- ② ①を油で炒め、**①**で調味する。
- ③ 卵を溶きほぐし、みつばのざく切り、水きりをした豆腐、②を入れ、厚めの卵焼きにする。
- ④ キャベツの千切りをボイルし、絞っておく。
- ⑤ 器に④、⑤、ミニトマト、レモン、大根おろしを添える。

ワンポイントアドバイス

※柔らかくしたい時には、豆腐の水気を切らず、出てきた水分を使って炒り煮にしてもよい。

※スクランブルエッグ風や茶碗蒸し、キッシュ風に調理することもできる。

厚揚げと里芋のみそ煮

1人分栄養量

エネルギー174kcal たんぱく質10.1g 脂質9.3g
炭水化物10.2g 食塩相当量0.7g

【材料】4人分 (分量)

厚揚げ	2枚
里芋	4個
にんじん	1/2本
かつおだし	2カップ
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
みそ	小さじ1

作り方

- 厚揚げは1cm幅に切る。
- 里芋は耐熱容器に入れ、レンジで2分加熱し、皮をむいて一口大に切る。にんじんは乱切り。
- 鍋に①②と④を入れて弱火で煮汁が少なくなるまで煮る。

ワンポイントアドバイス

- ※里芋は柔らかく茹でるのに時間がかかるので、レンジで先に加熱しておくとうい。
- ※厚揚げの皮が食べにくい場合、皮ははずすか豆腐に変更しても良い。



鶏肉とえのきのハンバーグ

1人分栄養量

エネルギー197kcal たんぱく質14.0g 脂質10.4g
炭水化物12.7g 食塩相当量1.3g

【材料】4人分 (分量)

鶏ひき肉	240g
絹ごし豆腐	80g
えのきだけ	160g
サラダ油	小さじ2
パン粉	大さじ8
にんにく	1片
④ 顆粒コンソメ	小さじ2/3
塩	1.6g
こしょう	少々
⑤ ケチャップ	小さじ4
⑥ 中濃ソース	小さじ4
レタス	60g
きゅうり	40g

作り方

- えのきだけは石づきを除き、みじん切り。にんにくはすりおろしておく。
- ボウルに鶏ひき肉と豆腐、えのきだけと④を入れ粘りが出るまでよくこねる。
- ②を4等分し、楕円形に成形して空気を抜き、中火でサラダ油をひいたフライパンで焼く。
- 片面に焼き色がついたらひっくり返し、ふたをして弱火で蒸し焼きにし、中まで火を通す。
- ④のフライパンに⑤を入れ、ひと煮立ちさせてソースを作る。
- レタスと輪切りにした、きゅうりを盛り付け、ハンバーグの上から⑥のソースをかける。

ワンポイントアドバイス

- ※焦げ目は固いので焼きすぎないようにする。ソースにコンソメスープを加えて、煮込んでよい。



主菜

鮭のおろし煮

1人分栄養量

エネルギー176kcal たんぱく質16.7g 脂質6.0g
炭水化物9.8g 食塩相当量1.1g

【材料】4人分 (分量)

- 鮭 …………… 4切
- 塩 …………… 少々
- 片栗粉 …………… 大さじ1
- サラダ油 …………… 大さじ1
- 大根 …………… 400g
- 小ねぎ …………… 1本
- だし汁 …………… 240ml
- 酒 …………… 大さじ2・2/3
- ④ みりん …………… 小さじ2
- しょうゆ …………… 大さじ1
- 砂糖 …………… 小さじ2

作り方

- ① 鮭は暑さ1.5cmほどのそぎ切りにし、骨をとり、塩を振り、水気をとって全体に片栗粉を薄くまぶす。
- ② 大根はすりおろした後、軽く水気を絞り、ねぎは小口切り。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鮭をこんがり焼いたら、油を切る。
- ④ 油を拭き取り、④の材料をすべて入れて火にかけ、煮立ったら鮭と大根おろしを加え1分ほど煮る。
- ⑤ 器に盛り、ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

✳魚を焼くと身が固くなりがちなので、焼きすぎないようにする。



主菜

たらのおろしレンジ蒸し

1人分栄養量

エネルギー116kcal たんぱく質15.4g 脂質2.4g
炭水化物5.8g 食塩相当量1.3g

【材料】4人分 (分量)

- たら …………… 4切
- 白菜 …………… 320g
- にんじん …………… 40g
- しょうが …………… 一片
- ④ ぽん酢しょうゆ … 大さじ4
- 酒 …………… 大さじ2・2/3
- ごま油 …………… 小さじ2
- 小ねぎ …………… 1本

作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさに切り、にんじんは4cmの長さの短冊切り、しょうがは、千切りにする。
- ② たらのおろしに数カ所切れ目を入れる。
- ③ 耐熱皿に白菜の芯を敷き、たらをのせ、混ぜ合わせた④をかける。
- ④ ふんわりとラップをし、電子レンジで加熱する。
- ⑤ 器に盛り、ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

✳たらは身がやわらかいので使いやすい食品である。
✳たらは水分が出やすく、出た水分は生臭くなりやすいので、ペーパータオルでしっかりふきとっておく。

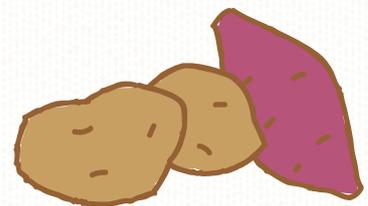
副菜

野菜類

- 生は食べにくいので煮たり茹でて食べる。煮上がってから刻んだ方が野菜のうまみが出る。
- 野菜を柔らかく茹でてミキサーにかけ、製氷機に入れて冷凍しておくとう便利。
- 煮物は大きめに切り、隠し包丁を入れる。
- 青葉は葉先を使用して、柔らかく煮る。 ● 根菜類は繊維を断つように切る。

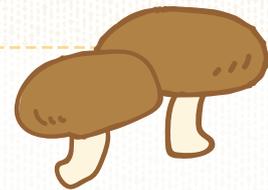
いも類

- 少し水気を多くして柔らかく煮る。
- ジャがいもはぼそぼそしてしまうため、バターや生クリームなど油脂と一緒に加えるよい。



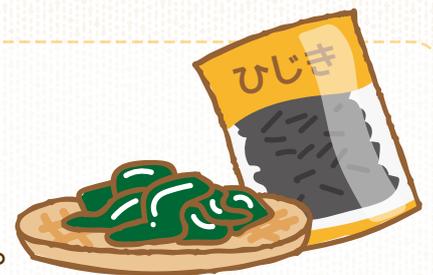
きのこ類

- 細かくして肉団子などに混ぜる。



海藻類

- 汁物ではミキサーにかけると適度なとろみがつく。
- のりは、口の中にひっつきやすいので佃煮にして利用。
- ひじきは長ひじきよりも、やわらかく煮える芽ひじきを選ぶ。



乳製品

- 牛乳はとろみがつきにくいので、飲み込みが悪い人には、ヨーグルトの方が適している。



酢の物

- 酸味をだして薄めたり、他の食材を混ぜる。
- 加熱して酢をとばして、甘めに調味する。



副菜

かぼちゃのソテー

1人分栄養量

エネルギー68kcal たんぱく質17.4g 脂質7.0g
炭水化物9.5g 食塩相当量0.4g

【材料】4人分 (分量)

- かぼちゃ……………120g
- オリーブオイル
……………大さじ1・1/3
- ごま……………3g

作り方

- ① かぼちゃを電子レンジにかけ、厚さ1cmの一口大程度に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、じっくり焼く。
- ③ ごまを上にかける。



副菜

里芋とツナのマヨネーズ焼き

1人分栄養量

エネルギー224kcal たんぱく質5.7g 脂質18.2g
炭水化物2.8g 食塩相当量0.5g

【材料】4人分 (分量)

- 里芋……………8個
- 牛乳……………大さじ2・2/3
- ほうれんそう……………90g
- ツナ油漬……………80g
- ④ マヨネーズ……………大さじ4
- こしょう……………少々
- マヨネーズ……………大さじ1・2/3

作り方

- ① 里芋は茹でてフォークで潰し、牛乳を混ぜて、耐熱容器に入れる。
- ② ほうれんそうは茹でて食べやすい長さに切る。
- ③ ②と④をよく和えて①にのせ、マヨネーズを絞る。
- ④ オーブントースターで8分ほど焼き目がつくまで焼く。

ワンポイントアドバイス

※マヨネーズは和えるだけでなく、食材や衣に加えたり、焼くときに表面に塗ったりすると、しっとり風味良く仕上がる。



ここ大事!

いろいろ食品を食べましょう

肉	魚	卵	大豆製品	乳製品	海藻	緑黄色野菜	果物	いも	油	穀類

副菜

ほうれんそうの和え物

1人分栄養量

エネルギー39kcal たんぱく質3.4g 脂質1.7g
炭水化物3.5g 食塩相当量0.8g

【材料】4人分 (分量)

ほうれんそう……………1束
ちりめん佃煮…下部参照

ワンポイントアドバイス

*ほうれん草はラップに
包み、電子レンジ(600w)
で2~4分加熱する。

作り方

- ① ほうれんそうはよく洗い、茹でてから根本を切り落とし、ざく切りにする。
- ② 冷水にとって、水気をしぼりちりめん佃煮と和える。



- ① ①とちりめんを鍋に入れ、弱火で5分くらい煮る。
- ② ①を冷まして、白ごま、削り節、塩こんぶを入れ和える。

ワンポイントアドバイス

*ちりめん佃煮は、他の和え物にも使える。塩こんぶが食べにくい時はのりの佃煮に、ごまはすりごまに変える。
*ちりめんじゃこは固ければ茹でてから使う。*ごまの代わりにナッツ類を使ってもよい。

副菜

ちりめん佃煮

1人分栄養量

エネルギー30kcal たんぱく質2.4g 脂質1.5g
炭水化物2.1g 食塩相当量0.8g

【材料】4人分 (分量)

ちりめんじゃこ……………10g
白ごま……………小さじ1
削り節……………4g
しょうゆ・みりん
……………各小さじ2/3
① 砂糖・酢……………各小さじ1/2
塩こんぶ……………10g
ごま油……………小さじ1

作り方

副菜

春雨とキャベツの酢の物

1人分栄養量

エネルギー65kcal たんぱく質3.5g 脂質1.5g
炭水化物9.4g 食塩相当量0.8g

【材料】4人分 (分量)

春雨(乾) ……20g	① 酢……………大さじ2 砂糖 ……小さじ1 薄口しょうゆ ……………大さじ1/2 レモン果汁 ……………大さじ1/2
キャベツ……………2枚	
カニカマ…小4本	
きゅうり……………1本	
塩……………少々	
卵……………1個	
砂糖…小さじ1/2	

作り方

- ① 春雨は戻してさっと茹でる。
- ② キャベツは千切りにしてさっと茹でる。
- ③ カニカマは手で裂き、きゅうりは千切りにして塩をふっておく。
- ④ ①で合わせ酢を作る。
- ⑤ 卵に砂糖を加えて炒り卵にする。
- ⑥ ①~③の水分を絞り、④で和え、⑤を散らせる。



キャベツとさつま揚げの炒め物

1人分栄養量

エネルギー139kcal たんぱく質7.2g 脂質7.6g
炭水化物10.7g 食塩相当量0.9g

【材料】4人分 (分量)

キャベツ……………400g

さつま揚げ……………80g

卵……………2個

サラダ油…大さじ1・1/3

だし汁……………1/2カップ

砂糖……………小さじ1・1/3

④ しょうゆ……………小さじ2

みりん……………小さじ2

作り方

- ① キャベツはざく切り、さつま揚げは薄切りにする。
- ② 鍋を熱してサラダ油を鍋底全体になじませ、さつま揚げ、キャベツの順に中火で炒める。
- ③ だしを入れ、蓋をして5分ほど中火で蒸し焼きにする。
- ④ ④を入れて3分ほど煮詰め、溶き卵を全体に回し入れふたをして強火で1分加熱し火を止める。

ワンポイントアドバイス

※食べにくい時は炒めずに、たっぷりの煮汁で煮込み、具を刻んで卵でとじる。



ふの卵とじ

1人分栄養量

エネルギー150kcal たんぱく質9.7g 脂質5.5g
炭水化物13.4g 食塩相当量1.4g

【材料】4人分 (分量)

焼ふ……………24g

たまねぎ……………大1個

みつば……………20g

卵……………4個

だし汁……………360ml

砂糖……………大さじ1

④ しょうゆ…大さじ1・2/3

みりん……………大さじ2/3

作り方

- ① 焼ふを水で2分ほど戻し、軽く水を絞る。
- ② たまねぎは繊維にそって5mm厚の薄切り、みつばは1cmの長さのざく切りにする。
- ③ 鍋に④を入れ、ひと煮立ちしたらたまねぎを加え蓋をし、弱火で2分ほど煮て、たまねぎが透き通ってきたら焼ふを加える。
- ④ さっと混ぜ合わせ、沸騰させたら溶き卵を回し入れ、みつばを散らし蓋をして10秒加熱し火を止める。
- ⑤ 蓋をしたまま30秒ほど蒸らす。

ワンポイントアドバイス

※麩は水で戻すと柔らかくなり、煮汁の染みこみが均一になる。沸騰しているだしにそのまま入れると固く縮んでしまうことがある。



汁物にとろみが必要な場合、やわらかい豆腐や肉団子を加えるときは、とろみをつけてから加えたほうが崩れにくい。とろみの調整は、飲む人の状態に合わせる。

汁物

野菜たっぷりスープ

1人分栄養量

エネルギー38kcal たんぱく質1.2g 脂質0.2g
炭水化物8.7g 食塩相当量0.9g

【材料】4人分 (分量)

じゃがいも……………中1個
たまねぎ……………1/2個
にんじん……………1/3本
ブロッコリー……………小4房
固形スープの素……………1個
水……………3カップ
塩……………少々
こしょう……………少々

作り方

- 1 野菜はコロコロの大きさに切る。
- 2 鍋に材料を入れ、野菜をやわらかく煮込む。
- 3 やわらかくなったらブロッコリーを加え、ひと煮立ちさせる。
- 4 味をみて、塩・こしょうで調味する。



汁物

ポタージュ

1人分栄養量

エネルギー116kcal たんぱく質3.2g 脂質4.1g
炭水化物17.0g 食塩相当量0.7g

【材料】4人分 (分量)

じゃがいも……………150g
かぼちゃ……………100g
たまねぎ……………100g
バター……………10g
固形スープの素……………1個
水……………400ml
牛乳……………200ml
こしょう……………少々
パセリ……………小1本

作り方

- 1 じゃがいも、かぼちゃ、たまねぎは薄切りにし、バターでよく炒める。
- 2 スープを加え、やわらかくなるまで煮る。
- 3 煮汁ごとミキサーにかける。
- 4 牛乳を入れ、味を調える。
- 5 みじん切りにしたパセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

- ※野菜はにんじん、とうもろこし、ねぎ(白い部分)等を使うことができる。
- ※マカロニを下茹でせずに加えるととろみがでる。



- 熟した果物を食べる。
- 口の中の状態に合わせて、果物の切り方を決める。
- 果汁にとろみがないものは、ゼリーやムースに加工する。
- 缶詰は利用しやすい。

デザート

レンジで作るういろろ

1人分栄養量

エネルギー165kcal たんぱく質5.1g 脂質1.0g
炭水化物35.3g 食塩相当量0g

【材料】4人分 (分量)

こしあん……………100g
わらび粉……………40g
小麦粉……………100g
砂糖……………大さじ1
水……………180g

作り方

- ① わらび粉、小麦粉、砂糖、水をよく溶かし、だまがないように一度ざるでこしておく。
- ② ①にこしあんを溶かして耐熱の型に入れ、型の上部を少し空けた状態でラップをする。
- ③ 電子レンジ(600w)で5分30秒から6分加熱、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、冷めたら型から取り出してカットする。



デザート

抹茶プリン

1人分栄養量

エネルギー201kcal たんぱく質3.3g 脂質16.0g
炭水化物11.1g 食塩相当量0.3g

【材料】4人分 (分量)

牛乳……………大さじ2
生クリーム……………160ml
砂糖……………大さじ2・2/3
抹茶……………小さじ2
くず粉……………大さじ1・2/3

作り方

- ① 鍋に材料を入れよく混ぜる。
- ② 弱火にかけ、へらで混ぜながら加熱する。つやと粘りが出てきたら器に移し、冷ます。



私達の健康は
私達の手で



©岡山県「ももっち」

備中保健所管内総社・早島栄養改善協議会

R3年3月発行