

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科講師

田村佳奈美 たむら・かなみ

ほくほくおいしいサラダ

さつまいもとベーコンのサラダ



栄養価 (1人分)

エネルギー.....495kcal
たんぱく質.....6.7g
脂質.....39.4g
炭水化物.....34.7g
食物繊維.....2.8g
食塩相当量.....1.7g

材料 (2人分)

さつまいも
.....(中1本) 200g
厚切りベーコン.....80g
マヨネーズ
.....(大さじ5) 60g
粒マスタード
.....(小さじ1) 6g
塩こしょう.....少々

調理時間

約10分

材料費 (1人分)

約100円

つくりにかた

- ① さつまいもはよく洗って1cm程度の角切りにし、水に約5分さらす。
- ② 厚切りベーコンは1cm程度の角切りにする。
- ③ さつまいもの水気を切って耐熱ボウルに入れ、ラップを軽くかけて電子レンジ(600W)で約5分加熱する(仕上がりをみて調整する)。
- ④ ベーコンをこんがり乾煎りする。
- ⑤ ③のさつまいもが熱いうちに軽く塩こしょうをふり、ベーコンと合わせて冷まして粗熱をとる。
- ⑥ マヨネーズ、粒マスタードを和える。

おすすめ

ポイント

ベーコンは電子レンジで加熱しても構いません。粗熱がとれてからマヨネーズで和えてください。ゆで卵などを加えると、さらにたんぱく質がアップします。パンにはさんで食べてもよいでしょう。

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科講師

田村佳奈美 たむら・かなみ

材料3つで簡単メニュー

厚揚げキムチチーズ



栄養価 (1人分)

エネルギー 189kcal
たんぱく質 14.1g
脂質 14.5g
炭水化物 5.4g
食物繊維 1.4g
食塩相当量 1.9g

材料 (2人分)

厚揚げ 140g
キムチ (はくさい) 80g
チーズ (ピザ用) 50g
ドライパセリ 適宜

調理時間

約 10分

材料費 (1人分)

約 100円

つくりかた

- ① 厚揚げはキッチンペーパーで余分な油をとり、食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に厚揚げ、キムチ、チーズの順にのせる。
- ③ オーブンまたはオーブントースターで7～8分、こんがりするまで焼く。
- ④ 仕上げにドライパセリを散らす。

おすすめ

ポイント

材料3つで手軽にできるメニューで、エネルギー、たんぱく質がしっかりとれます。冷蔵庫に残りがちな材料を活用してつくることができます。ゆで卵やツナ(缶詰)などをプラスすると、さらに栄養価がアップします。