

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

ふわふわ食感で食べやすい  
はんぺん入りつくね

レシピ3



### 栄養価 (1人分)

エネルギー.....306kcal  
たんぱく質.....16.5g  
脂質.....19.6g  
炭水化物.....14.6g  
食物繊維.....0.7g  
食塩相当量.....2.0g

### 材料 (2人分:4個分)

鶏ももひき肉.....120g  
はんぺん.....(1枚) 60g  
長ねぎ.....(1/4本) 30g  
青じそ.....8枚  
卵.....(1/2個分) 30g  
しょうが(すりおろし)  
.....(小さじ1) 5g  
マヨネーズ.....(大さじ1) 12g  
かたくり粉.....(大さじ1) 9g  
油.....(大さじ1) 12g

### たれ

酒.....(大さじ1) 15g  
みりん.....(大さじ1) 18g  
こいくちしょうゆ  
.....(大さじ1) 18g  
砂糖.....(小さじ1/3) 1g

### つくりかた

- ①長ねぎ、青じそ(4枚)をみじん切りにする
- ②ボウルに①、鶏ももひき肉、しょうが、マヨネーズ、卵、かたくり粉を入れ、はんぺんをちぎりながら加えてよく混ぜる。
- ③②を4等分して、平たく丸める。
- ④フライパンに油を熱し③を並べ、ふたをして中火で両面を焼く。
- ⑤たれの材料を合わせて④に加え、全体によく絡める。
- ⑥残しておいた青じそ(4枚)とともに盛りつける。

### 調理時間

約20分

### 材料費 (1人分)

約130円

### おすすめ

ポイント

マヨネーズを加えることでコクが出て、エネルギーアップになります。ピザ用チーズを加えると、さらにエネルギー、たんぱく質がアップします。低エネルギーに仕上げたい場合は、マヨネーズを加えずに、鶏ももひき肉を鶏むねひき肉に変更してください。

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

## しっとりと優しい甘み 練乳入り蒸しパン



### 栄養価 (1人分)

エネルギー.....148kcal  
たんぱく質.....4.4g  
脂質.....8.1g  
炭水化物.....14.9g  
食物繊維.....0.3g  
食塩相当量.....0.4g

### 材料 (5人分:10個分)

小麦粉.....50g  
ベーキングパウダー  
.....(小さじ1) 4g  
卵.....(2個) 100g  
練乳.....(大さじ3) 60g  
油.....(大さじ2) 24g  
牛乳.....(大さじ1) 15g  
こいくちしょうゆ  
.....(小さじ1/2) 3g

### 調理時間

約30~45分

### 材料費 (1人分)

約70円

### つくりにかた

- ①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ②ボウルに卵を溶き、こいくちしょうゆ、牛乳、油、練乳を加えてよく混ぜる。
- ③②に①を加えて混ぜる。
- ④シリコンカップ(8号カップ:10個)に生地を分け入れる。
- ⑤蒸気の立った蒸し器に入れ、中火で約13分蒸す。
- ⑥型から外して盛りつける。

### おすすめ



練乳で甘さを出した蒸しパンです。優しい甘さに仕上がります。油(サラダ油)を加えているのでしっとりと仕上がります。またエネルギーアップになります。蒸し上がる直前にレーズンをのせると、鉄、カリウムの補給になります。抹茶やココアをプラスして風味を変えてもよいでしょう。蒸し器がない場合は、フライパンに1~2cm湯を沸かして、ふたをして蒸し焼きにしてもつくるができます。