

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

材料を入れて炊くだけ

中華風炊き込みご飯



栄養価 (1人分・1杯分)

エネルギー.....284kcal
たんぱく質.....14.0g
脂質.....3.4g
炭水化物.....50.4g
食物繊維.....1.4g
食塩相当量.....1.4g

材料 (茶碗5杯分)

米.....(2合) 300g
しいたけ.....(2~4枚) 40g
たけのこ(水煮).....100g
ささみ.....(2本) 180g
オイスターソース
.....(大さじ2) 36g
酒.....(大さじ1) 15g
中華だし(顆粒)
.....(小さじ2) 6g
しょうが(すりおろし)
.....(小さじ1) 5g
ごま油.....(大さじ1) 12g
青ねぎ(小口切り).....適宜

調理時間

約45分

材料費 (1人分・1杯分)

約120円

つくりかた

- ①米をとき水加減する。
- ②しいたけはうす切り、たけのこは千切りにする。
- ③ささみは筋を切りとり、食べやすい大きさにそぎ切りする。
- ④①に中華だし、酒、オイスターソース、しょうが、切った具材を加え、軽く混ぜて炊飯する。
- ⑤炊き上がったらごま油を加えて混ぜ、茶碗に盛りつけ、青ねぎを散らす。

おすすめ

ポイント

ごま油は炊き上がってから加えることで風味が残り、エネルギーがアップします。今回使用したささみは、たんぱく質が豊富な食材です。好みて豚肉に変更してもよいでしょう。季節にあわせて、ぎんなんなどを加えてください。

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

揚げ焼きで簡単調理！

ささみの磯辺揚げ



栄養価 (1人分)

エネルギー.....284kcal
たんぱく質.....34.0g
脂質.....11.9g
炭水化物.....13.2g
食物繊維.....0.9g
食塩相当量.....0.7g
※吸油量は12gで算出

材料 (2人分)

ささみ.....(3本) 270g
小麦粉.....(大さじ3) 27g
青のり.....(大さじ1) 2.5g
塩こしょう.....少々
油.....(大さじ3) 36g
マヨネーズ.....(大さじ1) 12g
トマトケチャップ.....(大さじ1) 15g
水.....適宜

調理時間

約15分

材料費 (1人分)

約150円

つくりにかた

- ① ささみは筋を切りとり、縦半分になり、塩こしょうを軽くふる。
- ② 小麦粉に水を加えて混ぜ、青のりを加えて軽く混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、ささみに②の衣をつけて両面を焼く。
- ④ 皿に盛りつけ、マヨネーズとトマトケチャップを混ぜたソースを添える。

おすすめ

ポイント

淡泊なささみですが青のりで風味がアップします。ささみは鶏むね肉に変更してもよいでしょう。ささみをスティック状にすることで食べやすくなります。また、揚げ焼きで手軽に調理できます。マヨネーズとケチャップをあわせたオーロラソースで、エネルギーアップができます。