

高たんぱくヨーグルトを使った 甘酒入りフルーツヨーグルト

丹生希代美 にう・きよみ 広島赤十字・原爆病院医療技術部栄養課栄養課長

調理時間
3分

学会
分類コード
3相当

かたさ：3,411N/m²
(n=7)
測定温度：20℃

栄養価 (1人分)

エネルギー	219kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	4.5g
炭水化物	33.2g
食物繊維	0.5g
食塩相当量	0.4g

材料 (1人分)

- 高たんぱくヨーグルト
(砂糖不使用タイプ) (1個) 100g
- 甘酒 (粉末タイプ) 40g
- みかん (缶詰) 20g
- ※高たんぱくヨーグルトはギリシャヨーグルトパ
ルテノ (森永乳業)、甘酒 (粉末タイプ) は靴あ
ま酒 (イチビキ) を使用。



つくりかた

- 1 高たんぱくヨーグルトに甘酒 (粉末) を入れて混ぜる。
- 2 器に盛ってみかん (缶詰) をのせる。

お見事アイデア!

- 混ぜるだけで簡単につくることができます。
- ギリシャヨーグルトは一般的なヨーグルトよりも水分量が少なく、たんぱく質を多く含みます。
- 濃厚でクリーミーな食感が特徴的ですが、人によっては咽頭残留が生じ、飲み込みにくいと感じられる可能性があります。その場合は、みかん缶詰のシロップを少し混ぜると、飲み込みやすい食感となるためおすすめです。
- 粉末の甘酒は賞味期限が長く、砂糖の代わりに飲みものに入れたり、調味料代わりに使用することで、かさばらずにエネルギーアップできます。自然な甘さに優しさを感じますね。

焼き鳥缶を使った トマト卵とじ

丹生希代美 にう・きよみ 広島赤十字・原爆病院医療技術部栄養課栄養課長

調理時間
10分

学会
分類コード
4相当

かたさ：13,930N/m²
(n=23)
測定温度：45℃

栄養価 (1人分)

エネルギー	217kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	13.6g
炭水化物	8.0g
食物繊維	0.5g
食塩相当量	1.2g

材料 (1人分)

焼き鳥 (缶詰・たれ)	(1缶) 65g
マヨネーズ	5g
卵	(1個) 50g
トマト	50g



つくりかた

- 1 トマトは皮と種を除き、サイコロ状に切る。
- 2 ビニール袋に焼き鳥とマヨネーズを入れ、肉の塊がなくなるまで指でつぶす。
- 3 2に卵を割り入れてよく混ぜ、1を入れる。
- 4 耐熱容器に3を入れ、ラップをかけ電子レンジ(600W)で1分間加熱する。一度ラップを外して全体を混ぜたら、再度ラップをして1分間加熱する。
- 5 すぐにラップを取らず、余熱で中まで火をとおす。加熱不足の場合は10～15秒程度再加熱する。

お見事アイデア!

- 材料をビニール袋に入れて指でつぶし、電子レンジで加熱するだけで完成します。
- 焼き鳥の缶詰は、常温で保存でき、そのまま食べられ、しかも安価という魅力があります。さまざまなメーカーのものがありますが、いずれも内容量は60g程度と多くはなく、エネルギーが約90kcal、たんぱく質が約9g摂取できます。原材料名は鶏肉だけものや、鶏肉と鳥皮が用いられているものがあります。やわらかい製品を把握しておきましょう。
- マヨネーズはエネルギーアップの強い味方です。本来の使い方以外にも、炒め油の代わりに使うことで風味が増したり、フワツとした食感を出せたりします。

「やわらかおかず」を使った かつ煮丼

調理時間
5分

学会
分類コード
3相当

かたさ：923N/m²
(n=19)
測定温度：46℃

木村舞香 きむら・まいか 森本夏帆 もりもと・なつほ
柳生萌華 やぎゅう・もえか 山路日菜子 やまじ・ひなこ
県立広島大学地域創生学部稲下研究室

栄養価 (1人分)

エネルギー	137kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	1.5g
炭水化物	27.1g
食物繊維	0g
食塩相当量	0.7g

材料 (1人分)

キューピーやさしい献立	
やわらかごはん	(1袋) 150g
キューピーやさしい献立	
やわらかおかず かつ煮味	(1袋) 50g
こねぎ	適量



つくりかた

- 1 耐熱容器に「やわらかごはん」を入れる。
- 2 1の上に「やわらかおかず かつ煮味」をのせ、ラップをかける。
- 3 電子レンジ (500W) で40秒加熱する。加熱不足の場合は10～15秒程度再加熱する。
- 4 小口切りにしたこねぎをちらす。

使用した市販食品&お見事アイデア！

- 「キューピーやさしい献立 やわらかごはん」「キューピーやさしい献立 やわらかおかず かつ煮味」を使用しました。
- 器に入れて加熱するだけなので、手軽に用意できます。



「やわらかごはん」を使った ねぎとろ寿司風

木村舞香 きむら・まいか 森本夏帆 もりもと・なつほ
柳生萌華 やぎゅう・もえか 山路日菜子 やまじ・ひなこ
県立広島大学地域創生学部栢下研究室

調理時間
5分

学会
分類コード
3相当

かたさ：1,623N/m²
(n=14)
測定温度：19℃

栄養価 (1人分)

エネルギー	150kcal
たんぱく質	14.5g
脂質	0.9g
炭水化物	20.7g
食物繊維	0.3g
食塩相当量	0.5g

材料 (1人分)

キューピーやさしい献立	
やわらかごはん	(1袋) 150g
まぐろのたたき	50g
こいくちしょうゆ	(小さじ 1/2) 3g
こねぎ	適量



つくりかた

- 1 ボウルにまぐろのたたきとしょうゆを入れて混ぜ合わせる。
- 2 器に「やわらかごはん」をひと口大に盛りつけて、1と小口切りにしたこねぎをのせる。

使用した市販食品&お見事アイデア!

- 「キューピーやさしい献立 やわらかごはん」を使用しました。
- 「やわらかごはん」をひと口大に盛りつける際は、スプーンを使うと簡単です。

