

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准教授

田村佳奈美 たむら・かなみ

食欲がないときでも食べやすい

キウイフルーツのコールドスープ

レシピ9



栄養価 (1人分)

エネルギー.....142kcal
たんぱく質.....5.2g
脂質.....3.3g
炭水化物.....25.1g
食物繊維.....1.5g
食塩相当量.....0.3g

材料 (2人分)

キウイフルーツ (ゴールド)
.....(1個) 180g
ヨーグルト (プレーン)
.....200g
にんじんジュース.....200g
塩こしょう.....少々
イタリアンパセリ.....適宜

調理時間

約40分

材料費 (1人分)

約200円

つくりかた

- ① キウイフルーツは皮をむき、1cm程度の角切りにする。
- ② バットにラップを敷き、キウイフルーツを重ねないように並べ、冷凍庫で凍らせる。
- ③ ヨーグルトとにんじんジュースをよく混ぜ、塩こしょうを加えさらに混ぜる。
- ④ 器に③を注ぎ、凍らせたキウイフルーツを加えて、好みでイタリアンパセリを飾る。

おすすめ

ポイント

ヨーグルトとにんじんジュース、キウイフルーツでビタミン豊富なコールドスープです。キウイフルーツを凍らせることでひんやり冷たいまま食べられます。暑い日や食欲が落ちているとき、朝食にもおすすめです。仕上げに粗びきこしょうをふってもアクセントになります。

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准教授

田村佳奈美 たむら・かなみ

身近な食材でエネルギー補給

ミニトマトのツナチーズ焼き

レシピ 10



栄養価 (1人分)

エネルギー.....218kcal
たんぱく質.....12.9g
脂質.....17.4g
炭水化物.....4.9g
食物繊維.....0.8g
食塩相当量.....1.3g

材料 (2人分)

ミニトマト... (10個) 120g
ツナ缶 (ライト)
.....60g (正味分)
チーズ (ピザ用).....60g
マヨネーズ... (小さじ2) 8g
塩こしょう.....少々
ドライパセリ.....適宜

調理時間

約 15分

材料費 (1人分)

約 100円

つくりにかた

- ① ミニトマトを半分にしてボウルに入れる。
- ② ①に油を切ったツナ缶、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ③ 耐熱容器に②を入れ、塩こしょうをふり、チーズをのせオーブントースターで7～8分焼く。
- ④ 仕上げにドライパセリを散らす。

おすすめ



身近な食材を使ったメニューで、ツナ缶やチーズ、マヨネーズでエネルギーやたんぱく質をアップしています。和えてオーブントースターで焼くだけで手軽につくることができます。焼くことによってトマトのうま味や甘みもアップします。トマトに含まれるリコピンは熱に強く、油と一緒にとると吸収率が高まります。