

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

短時間調理でエネルギーたっぷり カルボナーラ風リゾット

レシピ17



栄養価 (1人分)

エネルギー.....540kcal
たんぱく質.....25.8g
脂質.....21.3g
炭水化物.....67.4g
食物繊維.....1.0g
食塩相当量.....2.0g

材料 (1人分)

ご飯.....150g
牛乳.....200mL
卵.....(1個) 50g
たまねぎ.....30g
ロースハム.....(2枚) 30g
チーズ(ピザ用).....30g
コンソメ.....(小さじ1) 4g
塩こしょう.....少々
粗びきこしょう.....少々
パセリ(ドライ可).....適宜

調理時間

約6~7分

材料費 (1人分)

約160円

つくりにかた

- ① たまねぎは粗みじん切り、ロースハムは1cm程度の角切りにする。
- ② 油を使わずに、たまねぎとロースハムを軽く炒める。
- ③ 牛乳、コンソメ、溶き卵、チーズを加え、混ぜながら火をとおす。
- ④ まわりがフツフツしてきたらご飯を加え、塩こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 皿に盛りつけ、粗びきこしょう、パセリを散らす。

おすすめ

ポイント

卵に火がとおりやすいので、卵を加えた後は火加減を中火にしましょう。しっかり混ぜて手早く仕上げることで、食感がよくなります。ロースハムの代わりにベーコンやウインナーを使ってもおいしく仕上がります。ご飯のほかに、パスタやマカロニ、うどんでもつくるができます。

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

材料4つであっさり食べやすい

バニラアイス

レシピ 18



栄養価 (1人分)

エネルギー.....138kcal
たんぱく質.....4.5g
脂質.....4.8g
炭水化物.....20.7g
食物繊維.....0g
食塩相当量.....0.1g

材料 (6人分)

牛乳.....500mL
砂糖.....80g
卵.....(1個) 50g
バニラエッセンス
.....12~13滴

調理時間

約180分
(冷凍庫によって時間差あり)

材料費 (1人分)

約30円

つくりかた

- ①卵を鍋に入れて軽く混ぜ、牛乳と砂糖を加えてよく混ぜる。
- ②中火にかけ、全体が少しトロリとするまで混ぜながら温める(沸騰はさせない)。
- ③火からおろしていったんこし、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ④粗熱がとれたらフリーザーバッグに入れ、冷凍庫で冷やす。
- ⑤固まりかけたら取り出して袋の上からよくもみ、再度凍らせる(2回ほどくり返す)。
- ⑥器に盛りつける。

おすすめ

ポイント

昔懐かしいあっさりしたバニラアイスです。牛乳が苦手な人は、豆乳やアーモンドミルクなどでもつくることができます。ココアを加えてチョコ風味に、いちごジャムなどを加えてフルーツ風味にするなど、さまざまなアレンジが可能です。