

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

カット野菜活用でサッと一品！

キャベツのお好み焼き風

レシピ27



栄養価 (1人分)

エネルギー.....680kcal
たんぱく質.....21.0g
脂質.....48.4g
炭水化物.....45.0g
食物繊維.....3.1g
食塩相当量.....2.6g

材料 (1人分)

カットキャベツ (せん切り)
..... (1/2袋) 90g
ぎょうざの皮..... (8枚) 50g
卵..... (1個) 50g
豚ばら肉..... 60g
油..... (大さじ1) 12g
中濃ソース..... (大さじ2) 36g
マヨネーズ..... (大さじ1) 12g
かつお節..... 適宜
青のり..... 適宜
紅しょうが..... 適宜

調理時間

約12分

材料費 (1人分)

約150円

つくりかた

- ① フライパンに油を熱し、いったん火を止めてぎょうざの皮を並べる。
- ② 中火にして、①の上に卵を割り入れて軽くくずす。
- ③ カットキャベツ、豚ばら肉を②の上のにせ、ふたをして2～3分蒸し焼きにする。
- ④ ③をひっくり返して、1～2分焼く。
- ⑤ 皿に盛りつけ、中濃ソースとマヨネーズをかける。好みでかつお節や青のり、紅しょうがをのせる。

おすすめ

ポイント

カットキャベツを使うことで手軽につくることができます。ぎょうざの皮を使うと、表面がサクサクに仕上がります。豚ばら肉の代わりにシーフードミックスやベーコン、ウィンナーなどを使うとバリエーションが広がります。

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

ほっこりまろやかな味つけ

キャベツのみそミルクスープ

レシピ28



栄養価 (1人分)

エネルギー.....228kcal
たんぱく質.....11.2g
脂質.....15.6g
炭水化物.....15.8g
食物繊維.....2.2g
食塩相当量.....2.4g

材料 (2人分)

キャベツ.....(1/4玉) 200g
ウインナー.....(3本) 60g
牛乳.....300mL
和風だし(顆粒)
.....(小さじ1) 3g
みそ.....(大さじ1) 18g
水.....100mL
パセリ(ドライ可).....適宜
粗びきこしょう.....適宜

調理時間

約10分

材料費 (1人分)

約150円

つくりにかた

- ①キャベツを1枚ずつ剥がして洗い、キッチンバサミで食べやすい大きさに切って鍋に入れる。
- ②ウインナーをキッチンバサミで切って加える。
- ③②に和風だし、水を加えて火にかける。
- ④ときどきかき混ぜ、キャベツがしんなりしてきたら、みそを加えて溶かす。
- ⑤牛乳を加えてひと煮たちさせる。
- ⑥器に盛りつけ、好みでパセリや粗びきこしょうを振る。

おすすめ

ポイント

材料はすべてキッチンバサミで切るので、洗いものが少なく済みます。牛乳を豆乳やアーモンドミルクに、ウインナーをロースハムやベーコンに代えてもよいでしょう。ピザ用チーズを加えるとさらにコクや栄養価がアップします。にんじんやしめじなどのきのこ類を加えると具たくさんになって食べごたえが増し、食物繊維量もアップします。