

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

## 味つけや具材を変えてお好みアレンジ♪ サラダチキンのグラタン風

レシピ 35



### 栄養価 (1人分)

エネルギー.....255kcal  
たんぱく質.....22.2g  
脂質.....17.9g  
炭水化物.....3.3g  
食物繊維.....0.2g  
食塩相当量.....2.0g

### 材料 (1人分)

サラダチキン.....(1枚) 125g  
トマトケチャップ  
.....(大さじ1) 18g  
マヨネーズ  
.....(大さじ2) 24g  
チーズ(ピザ用).....60g  
粗びきこしょう.....少々  
ドライパセリ.....少々  
\*器をつくるためのアルミホイル

### 調理時間

約15分

### 材料費 (1人分)

約320円

### つくりにかた

- ①アルミホイルを折って縁を立て、グラタン皿のようなかたちをつくる。
- ②サラダチキンを手で食べやすい大きさに割り、①にのせる。
- ③②の上にトマトケチャップ、マヨネーズをかけて軽く混ぜる。
- ④チーズをのせ、250℃のオーブントースターで7~8分、こんがりと焼く。
- ⑤好みで粗びきこしょう、ドライパセリを散らす。

### おすすめ

ポイント

スーパーマーケットやコンビニエンスストアで定番のサラダチキンを活用した、グラタン風のメニューです。サラダチキンはさまざまな種類の味つけがあり、アレンジしてつくることができます。スライスしたたまねぎやきのこ類を加えると、さらにボリュームがアップします。サラダチキンとチーズで高エネルギー、高たんぱく質になるので、食が細い人でも少量で栄養補給ができます。

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

調理済み食品を混ぜるだけ

## 焼きさば寿司

レシピ 36



### 栄養価 (1人分・1杯分)

エネルギー.....272kcal  
たんぱく質.....10.8g  
脂質.....11.6g  
炭水化物.....32.1g  
食物繊維.....1.5g  
食塩相当量.....2.1g

### 材料 (2人分)

米.....(1合) 150g  
だし昆布.....約5cm  
焼きさば(半身1枚) 100g  
寿司酢.....(大さじ2) 30g  
白いりごま.....小さじ1  
大葉、ねぎ、みょうが.....適宜

### 調理時間

約50分(炊飯時間含む)

### 材料費 (1人分・1杯分)

約200円

### つくりかた

- ①米をとき、やや少なめで水加減する。だし昆布を入れて炊飯する。
- ②炊き上がったら、すぐに焼きさばをのせて蒸らす。
- ③蒸らし上がったらだし昆布を取り出し、寿司酢を加えて全体をよく混ぜる。
- ④白いりごまを指ですりつぶしながら振りかけ、好みでさざんだ大葉やねぎ、みょうがなどを散らす。

### おすすめ



スーパーマーケットやコンビニエンスストアで買うことができる、焼き上がったさばを使った混ぜ寿司です。好みでさけなどでもつくれます。骨取り処理をしてあるので、高齢者や子どもでも安心して食べられます(商品によっては骨がある場合もあるので注意しましょう)。薬味には、しょうがや紅しょうがなどもあいます。