

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

コーンスープ味で洋風の味わいに

茶碗蒸し

レシピ37



栄養価 (1人分)

エネルギー.....165kcal
たんぱく質.....9.5g
脂質.....6.7g
炭水化物.....17.7g
食物繊維.....0.9g
食塩相当量.....1.0g

材料 (2人分)

エンジョイクリミール
(コーンスープ味)
.....(1本) 125mL
卵.....(1個) 50g
水.....(大さじ2) 30mL
白だし(3倍濃縮)
.....(小さじ1) 5mL
かまぼこ.....20g
しめじ.....20g
むきえだまめ(冷凍).....16g
みつば.....少々

調理時間

約15分

材料費 (1人分)

約120円

つくりかた

- ① ボウルに卵を割りほぐし、水と白だしを加えてよく混ぜる。
- ② ①を濾し、エンジョイクリミールを加えて混ぜる。
- ③ かまぼこは2~3mmに切り、しめじは子房に分ける。えだまめは解凍する。
- ④ 器にかまぼこ、しめじ、えだまめを入れ、②の液を注ぐ。
- ⑤ 電子レンジ(200W)で5分加熱し、その後500Wで3分加熱する。
- ⑥ ほぼかたまったらいったん取り出し、みつばを加えて再度500Wで20秒加熱する(電子レンジによって加熱時間は調整する)。

おすすめ



だし汁の代わりにエンジョイクリミールを使い、栄養価をアップしました。一気に加熱するとぼそぼそとした食感になりやすいので、最初は200Wでゆっくり温度を上げましょう。夏場は冷蔵庫で冷やして食べてもおいしいです。具材に鶏肉を使う場合はあらかじめ下味をつけ、電子レンジで加熱してから加えましょう。栄養補助食品を料理にアレンジすると、飽きずに摂取することができます。

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

栄養補助食品を使っておやつタイムも栄養補給♪
和風カステラ

レシピ 38



栄養価 (1人分・2切れ分)

エネルギー.....253kcal
たんぱく質.....7.1g
脂質.....9.1g
炭水化物.....35.8g
食物繊維.....1.1g
食塩相当量.....0.4g

材料 (3人分・6切れ分)

エンジョイクリミール
(ほうじ茶ラテ味)
.....(1本) 125mL
ホットケーキミックス...70g
卵.....(1個) 50g
甘納豆.....40g
油.....(大さじ1) 12g
油(容器に塗る).....少々

調理時間

約15分

材料費 (1人分・2切れ分)

約150円

つくりかた

- ① ボウルに卵を割りほぐし、エンジョイクリミールと油を加えてよく混ぜる。
- ② ホットケーキミックスを加えてよく混ぜる。
- ③ 耐熱の容器(保存容器も可)に油を塗る。
- ④ 容器に②を注ぎ、甘納豆を散らす。
- ⑤ 電子レンジ(500W)で4分加熱する(電子レンジによって加熱時間は調整する)。
- ⑥ 粗熱をとり、6つにカットする。

おすすめ

ポイント

エンジョイクリミールは少量で高エネルギーであり、また必要な栄養素をバランスよくとることができます。今回はほうじ茶ラテ味×甘納豆ですが、ココア味×チョコチップ、ヨーグルト味×チーズ、バナナ味×バナナなどさまざまな組み合わせが楽しめます。コーンスープ味×野菜と少量の食塩で味つけすると、朝食などにも活躍します。カットして冷凍しておけば、常時手軽に栄養補給できるおやつストックにもなります。