



コーンスープで簡単カルボナーラ風リゾット

▶兵庫医科大学ささやま医療センター臨床栄養室栄養士 小村幸 こむら・さち



栄養価 (1人分)

● エネルギー	386kcal
● たんぱく質	15.9g
● 脂質	22.6g
● 炭水化物	32.8g
● 食物繊維	1.3g
● 食塩相当量	2.0g

材料 (1人分)

ご飯	50g
牛乳	100mL
水	25mL
コーンクリームカブスープの素	(1/2袋) 9.3g
ベーコン	25g
たまねぎ	25g
バター	2.5g
温泉卵 (卵黄1個でも可)	1個
粉チーズ	1.5g
青ねぎ	5g
こいくちしょうゆ	3g

つくりかた

- ① たまねぎとベーコンをみじん切りにして、バターを熱した鍋に入れて炒める。
- ② ①に水と牛乳を加えて軽く沸騰させ、ご飯を入れてとろっとするまで煮る。
- ③ ②にコーンクリームカブスープの素を加え、好みのかたさになるまで煮る。
- ④ 皿に盛り、温泉卵と粉チーズをトッピングする。好みに小口切りした青ねぎやブラックペッパー (分量外) をかける。こいくちしょうゆをかけると和風の味つけになる。

point

- ◆ 在宅のがん患者や高齢患者向けに考案し、家庭にありそうな食材を使用しました。
- ◆ スープの素一つで味が決まるので、誰でも簡単に調理できます。ほうれんそうやきのこのポタージュスープなどでアレンジを楽しめます。
- ◆ 鍋一つで調理が完結します。調理に慣れていない人や苦手な人は、市販のみじん切り器を使うと簡単にみじん切りできます。
- ◆ 本レシピでは軟飯に近いかたさにできあがるため、牛乳や水の量を増やすと粥風に、ミキサーにかけてとろみを調整するととろみ粥・粥ゼリー風に仕上げることができます (嚥下調整食に使用する際はトッピングの具材なしで調整してください)。



手軽につくれる！ COPD ヨーグルトバーク

▶聖霊女子短期大学専攻科健康栄養専攻2年 **金子夕華** かねこ・ゆうか

▶聖霊女子短期大学生生活文化科健康栄養専攻講師／管理栄養士 **須磨亜沙子** すま・あさこ



栄養価 (1人分)

● エネルギー	174kcal
● たんぱく質	4.2g
● 脂質	14.0g
● 炭水化物	10.0g
● 食物繊維	0.7g
● 食塩相当量	0.2g

材料 (2人分)

ヨーグルト (無糖)	70g
生クリーム (植物性)	40mL
ブルーベリー (冷凍)	20g
くるみ (無塩)	5g
はちみつ	10g

つくりかた

- ① ボウルにヨーグルトと生クリームを加え、よく混ぜる。
- ② 混ぜたら①にブルーベリーとくるみを加え、よく混ぜる。
- ③ ジッパーつき袋に②を入れ、平らにして、冷凍庫でかためる。
- ④ かたまったら手で割って器に盛り、はちみつをかける。

point

- ◆ COPD 患者向けに考案しました。ヨーグルトは水分含量が少ないものが望ましいです。本レシピでは「パルテノ」を使用しました。通常のヨーグルトを使う場合は水切りしてください。
- ◆ 冷凍のブルーベリーはスーパーマーケットやコンビニエンスストアで手に入りやすく、下処理が不要で、誰でも扱いやすいです。
- ◆ ボウルとポリ袋やジッパーつき袋で、誰でも簡単につくることができます。
- ◆ ロイシンを多く含むバナナや、糖質が少ないかんきつ類を入れてもよいです。生クリームの代わりにピーナッツバターを混ぜるとさらに脂質がアップし、また違った味わい深さが出ます。ヨーグルトを加糖タイプや好みのフレーバーにするのもおすすめです。



名古屋発！カルボナーラ風きしめん

▶愛知学泉短期大学食物栄養学科2年 山田うらら やまだ・うらら
▶愛知学泉短期大学食物栄養学科講師 熊崎稔子 くまざき・としこ



栄養価 (1人分)

●エネルギー	525kcal
●たんぱく質	24.4g
●脂質	22.4g
●炭水化物	53.6g
●食物繊維	5.8g
●食塩相当量	3.6g

材料 (2人分)

きしめん (ゆで)	160g
にんにく	(1片) 13g
バター	10g
鶏もも肉 (名古屋コーチン)	80g
ベーコン	20g
しめじ	50g
まいたけ	50g
ほうれんそう	50g
卵	1個
豆乳	200mL
A コンソメ (顆粒)	少々
こしょう	少々
スライスチーズ	(2枚) 36g
コンソメ (顆粒)	(小さじ2) 5.5g
塩こしょう	1g
粗びきこしょう	適宜

つくりかた

- ① きしめんを温める程度にゆでる。
- ② 鶏もも肉は1cmの角切り、ベーコンは短冊切り、しめじとまいたけはほぐしておく。
- ③ ほうれんそうは1分間ゆでて水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ④ ボウルに卵を割り入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに中火でバターを熱し、みじん切りにしたにんにくを入れて香りを出す。②とほうれんそうを加えて炒め、塩こしょうで調味する。
- ⑥ ⑤にきしめん、チーズ、コンソメを加え、強火にして全体を絡める。
- ⑦ 器に盛り、好みで粗びきこしょうをふる。

point

- ◆コンソメを中華だしや和風だしに変更し、ラー油や七味唐辛子などの辛味を加えると、ひと味違ったおいしさになります。
- ◆エネルギーが十分に確保できるように糖質と脂質を多めにしました。
- ◆たんぱく質と食物繊維もしっかりと摂取できるように、鶏肉、ベーコン、豆乳を用い、きのこ2種類をふんだんに使用しました。ほうれんそうで鉄分も摂取できます。



かぼちゃとクリームチーズのきな粉ボール

▶ 愛知学泉短期大学食物栄養学科 2年 小田心愛 おだ・こあ
▶ 愛知学泉短期大学食物栄養学科講師 熊崎稔子 くまざき・としこ



栄養価 (1人分)

● エネルギー	532kcal
● たんぱく質	8.5g
● 脂質	32.3g
● 炭水化物	56.6g
● 食物繊維	3.3g
● 食塩相当量	0.5g

*油は1人分 15.5g で算出

材料 (2人分)

ホットケーキミックス	100g
かぼちゃ	110g
ソフト豆腐	80g
クリームチーズ	20g
揚げ油	適量
グラニュー糖	(大さじ1) 12g
きな粉	5g

つくりかた

- ① かぼちゃの皮と種を取り除いてうすく切る。耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ（500W）で3分間加熱し、フォークの背でつぶす。
- ② ボウルにソフト豆腐を入れてなめらかになるまで混ぜ、ホットケーキミックス、クリームチーズを入れてヘラで混ぜ合わせる。
- ③ 手にうすく油をつけて（分量外）、②を一口大に丸める（12個が目安）。
- ④ 油を160℃に熱し、③をこんがりとし色がつくまで3分ほど揚げる。
- ⑤ ポリ袋にグラニュー糖ときな粉を入れて混ぜ、④を入れ、空気を含ませて袋のなかでふって、表面にまんべんなくきな粉をつける。

point

- ◆ 生地水分として、水ではなく豆腐を加えることや、表面にきな粉をまぶすことでたんぱく質摂取につなげました。
- ◆ エネルギーが高くなるようにかぼちゃ、クリームチーズを加えました。
- ◆ 本レシピはクリームチーズを生地に混ぜ込みましたが、角切りにして軽く混ぜ、クリームチーズの存在感を出してもよいです。
- ◆ たっぷりの油で揚げることで、きれいに仕上がります。



ふわとろ高野豆腐入り親子丼

▶愛知学泉短期大学食物栄養学科2年 小林由佳 こばやし・ゆか
▶愛知学泉短期大学食物栄養学科講師 熊崎稔子 くまざき・としこ



栄養価 (1人分)

●エネルギー	579kcal
●たんぱく質	23.0g
●脂質	10.2g
●炭水化物	95.9g
●食物繊維	4.0g
●食塩相当量	1.6g
●カルシウム	91mg

材料 (2人分)

ご飯	400g
鶏むね肉	100g
卵	100g
高野豆腐	18g
たまねぎ	100g
かたくり粉	10g
水	150mL
白だし	(大さじ1) 15g
砂糖	(大さじ1) 9g
A こいくちしょうゆ	(大さじ1) 18g
みりん	(大さじ1) 18g
みつば	2g

つくりかた

- ① 高野豆腐を水(分量外)で戻しておく。
- ② 鶏むね肉の皮をとり、一口サイズに切ってかたくり粉をまぶす。
- ③ たまねぎはうす切りにする。みつばを軽く洗い、3cm幅に切る。
- ④ 卵を白身が少し残る程度まで溶く。
- ⑤ フライパンに水とAを入れ、煮立ったら鶏むね肉、たまねぎ、高野豆腐を加える。弱めの中火で5分ほど煮て火をとおす。
- ⑥ ④の半分量を回し入れる。卵がかたまりはじめたら、残りを回し入れて火を止め、1~2分ほどふたをする。
- ⑦ 器にご飯を盛り、⑥とみつばをのせる。

point

- ◆高野豆腐は栄養価が高く、カルシウムも多くとれます。また、親子丼の汁を吸うためおいしく食べられます。
- ◆卵と鶏肉で異なった食感のたんぱく質がしっかりとれます。
- ◆白だしは顆粒の和風だしでも代用できます。
- ◆卵を2回に分けて入れることで火のとおりすぎを防ぎ、ふわふわとろとろの食感になります。



ささみしそチーズ春巻き

- ▶ 福島学院大学短期大学部食物栄養学科 2年 **畠中菜々実** はたなか・ななみ
- ▶ 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
- ▶ 福島学院大学短期大学部食物栄養学科副手 **薄舞夏** うすき・まいか



栄養価 (1人分 [2本分])

● エネルギー	401kcal
● たんぱく質	24.4g
● 脂質	29.6g
● 炭水化物	14.2g
● 食物繊維	2.9g
● 食塩相当量	1.7g

*油は1人分5gで算出

材料

(2人分 [4本分])

鶏ささみ	(2本)	130g
A	食塩	0.3g
	みりん(大さじ1/2)	9g
チーズ		60g
青じそ	(2枚)	2g
春巻きの皮	(2枚)	24g
アボカド	(1/2個)	80g
油	(大さじ4)	56g
水溶きかたくり粉		少々
B	ねり梅(小さじ1)	4g
	マヨネーズ	
	ゆかり®(大さじ2)	24g
			少々

つくりかた

- ① 鶏ささみの筋をとってAをかけてもみ込み、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ② ①の粗熱がとれたら細かくほぐす。
- ③ アボカドは皮と種をとってサイコロ状に切り、青じそは軸を落としてせん切りにする。
- ④ 鶏ささみ、チーズ、青じそ、アボカドを混ぜ合わせる。
- ⑤ 春巻きの皮で④を包み、水溶きかたくり粉で巻き終わりをとめる。
- ⑥ 温めたフライパンに油を入れ、春巻きを中火でこんがり揚げ焼きする。
- ⑦ Bをあわせてソースをつくって添える。

point

- ◆ 良質のたんぱく質がとれ、栄養価の高いメニューです。
- ◆ 青じそやアボカドには抗酸化作用のあるビタミンAやEが豊富です。
- ◆ ねり梅を加えたソースでさっぱりと食べられます。



さばのバターカレー風味炊き込みご飯

▶ 福島学院大学短期大学部食物栄養学科 2年 廣岡美空 ひろおか・みく
 ▶ 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
 ▶ 福島学院大学短期大学部食物栄養学科副手 薄舞夏 うすき・まいか



栄養価 (1人分)

● エネルギー	223kcal
● たんぱく質	13.4g
● 脂質	7.1g
● 炭水化物	26.7g
● 食物繊維	2.2g
● 食塩相当量	2.0g

材料 (3人分)

米	1 合	
水	180mL	
さば水煮(缶詰)	(1 缶) 150g	
ぶなしめじ	50g	
スイートコーン	60g	
A	しょうゆ (大さじ 1)	18g
	みりん (大さじ 1)	18g
	酒 (大さじ 1)	15g
	和風だしの素(顆粒)	(小さじ 1) 3g
カレー粉	(小さじ 1) 2g	
バター	5g	

つくりかた

- ① 米をとぎ、さば水煮缶詰の汁と水を加え、通常の水加減にする。
- ② しめじはほぐしておく。
- ③ ①にさば水煮缶詰の身、しめじ、スイートコーン、Aを加えて軽く混ぜて炊飯する。
- ④ 炊き上がったらバターを加えて混ぜ、茶碗に盛る。

point

- ◆ さば水煮缶詰を使い、小骨などが気にならない炊き込みご飯です。
- ◆ カレー粉を加えることで生臭さが消え、おいしく食べられます。
- ◆ さばには良質な脂が含まれ、脂質異常症の予防にも効果があります。
- ◆ カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミン D がとれるメニューです。