



もんで・ふわ・ぷり！えびしんじょ豆乳スープ

▶介護老人保健施設ケアセンター赤とんぼ栄養科主任 橋爪真由子 はしづめ・まゆこ



栄養価 (1人分)

●エネルギー	188kcal
●たんぱく質	18.9g
●脂質	4.9g
●炭水化物	17.2g
●食物繊維	1.2g
●食塩相当量	1.8g

材料 (2人分)

むきえび	40g
はんぺん	160g
むきえだまめ (冷凍)	20g
かたくり粉	6g
水	6mL

【スープ】

だし汁	100mL
豆乳	200mL
酒	6mL
みりん	3mL
うすくちしょうゆ	5mL
ねりごま	4g
食塩	0.2g
みつば	2g
ゆず皮	1g

つくりかた

- ① むきえびはゆでて小さめのぶつ切りにする。
- ② ポリ袋に①と A を入れてポリ袋のうえからよくもんで混ぜる。
- ③ ②を6等分し、1個ずつだんご状に丸める。
- ④ 鍋に湯を沸かして③を入れ、だんごがふくれて火がとおったら取り出す (ぐつぐつしない火加減で2分が目安)。
- ⑤ 別の鍋に B を入れて温め、味をととのえる。
- ⑥ ④を器に盛り、⑤を注ぎ、みつばとゆず皮を添える。

point

- ◆低栄養の高齢者向けに考案しました。たんぱく質が豊富で、ふわふわの食感でのど越しもよく、食欲がない人への食欲回復食としても心強いメニューです。MCTオイル5g(45kcal)を加えるとさらにエネルギーアップできます。
- ◆はんぺんはたんぱく質が豊富で不飽和脂肪酸のDHAやEPA、ビタミンB₁₂、カルシウムなどを含みます。食塩量が気になる場合はスープの塩加減で調節してください。
- ◆ポリ袋で材料をもみつぶすので、簡単に本格的なえびしんじょができます。
- ◆あっさりした和風味やコンソメ味、夏は冷製スープにもアレンジできます。
- ◆むきえびは鶏ささみ、プロセスチーズなど好きな具材で代用できます。



COPD 和風ソーセージ〜チーズとくるみのシンフォニー〜

▶聖霊女子短期大学専攻科健康栄養専攻2年 山田美咲 やまだ・みさき

▶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 [1本分])

● エネルギー	194kcal
● たんぱく質	12.0g
● 脂質	15.5g
● 炭水化物	3.1g
● 食物繊維	0.6g
● 食塩相当量	0.4g
● n-3系多価不飽和脂肪酸	0.73g
● カルシウム	83mg
● ロイシン	1,076.3mg

材料

(2人分 [2本分])

鶏ひき肉 (もも肉) ……	100g
マヨネーズ	
……………(大さじ 2/3)	8g
A 粉チーズ ……(大さじ 2)	12g
パン粉 ……(大さじ 2)	6g
牛乳 ……(小さじ 2)	10mL
黒こしょう ……	少々
くるみ ……	10g
青じそ ……(4枚)	4g

つくりかた

- ① くるみは包丁で細かくきざみ、青じそはみじん切りにする。
- ② ボウルに A を入れ、ヘラでよく混ぜる。
- ③ まんべんなく混ぜたら、②に①を加え、さらに混ぜ合わせる。
- ④ ③を2等分し、ラップの上で10cm程度の長さになるように包み成形する。空気をなるべく入れないようにし、両端をくるくると巻く。
- ⑤ ④の上からアルミホイルを巻き、蒸し器で10分ほど蒸す。
- ⑥ 蒸しあがったら取り出して粗熱をとる。好みでフライパンで焼き目をつける。

point

- ◆ COPD患者向けの補食を考案しました。手軽にワンハンドで食べられるので分割食の人におすすめです。炒めものやホットドッグなどの料理で、ソーセージの代用品にもなります。
- ◆ 鶏もも肉とチーズでBCAA(ロイシン)を、マヨネーズやくるみでエネルギーと脂質を強化しました。マヨネーズをMCTオイル(1本につき2g程度)に置き換えもできます。塩味は粉チーズなどで調整してください。
- ◆ しその風味で食べやすく、好みの香味野菜や香辛料でアレンジも可能です。
- ◆ 蒸し器ではなく湯せん調理も可能です。沸騰した湯にアルミホイルでくるんだタネを入れ、20分ほど湯せんしてください。



鶏ささみの信州蒸し

▶ 愛知学泉短期大学食物栄養学科 2年 足立綾乃 あだち・あやの
 ▶ 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	247kcal
● たんぱく質	29.0g
● 脂質	1.8g
● 炭水化物	27.5g
● 食物繊維	2.6g
● 食塩相当量	1.0g

材料 (2人分)

鶏ささみ (4本) 240g
食塩 少々
A こしょう 少々
酒 (小さじ2) 10g
たまねぎ 60g
かぼちゃ 30g
生しいたけ 20g
かまぼこ 20g
そば (ゆで) 50g
油 適宜
青ねぎ 10g

つくりかた

- ① 鶏ささみの筋をとってそぎ切りにし、Aで下味をつけて30分間おく。
- ② たまねぎ、かぼちゃ、しいたけ、かまぼこはうす切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ③ アルミホイルに油をうすく塗り、①をおいてそばをのせ、その上にたまねぎ、かぼちゃ、しいたけ、かまぼこをのせてしっかり包む。
- ④ フライパンに③をおき、水(分量外)を約200mLを入れ、ふたをして火にかけて15分間蒸す。途中で水が蒸発するようであれば水を加える。
- ⑤ 蒸し上がったたらアルミホイルを開き、青ねぎを散らす。

point

- ◆ ホイル蒸しにそばを加えた信州蒸しは、主菜、主食、副菜の要素を1品でとることができます。
- ◆ 鶏肉は加熱するとかたくなってしまうため、ささみを使用し、ほぐしやすくやわらかくなるようにしました。
- ◆ 本レシピの具は彩りやしいたけのうま味を意識しましたが、組み合わせによって異なるおいしさを楽しむことができます。冷蔵庫の中身と相談してアレンジするのもよいです。
- ◆ 好みで最後にめんつゆまたはぼん酢しょうゆをかけてもよいです。



韓国風五色丼

▶ 愛知学泉短期大学食物栄養学科2年 **濱岡千綯** はまおか・ちひろ
 ▶ 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	812kcal
● たんぱく質	31.8g
● 脂質	35.2g
● 炭水化物	84.2g
● 食物繊維	4.5g
● 食塩相当量	4.7g

材料 (1人分)

ご飯	150g
にんじん	20g
ごま油	2g
ダシダ (韓国風だしの素)	0.8g
もやし	20g
ごま油	2g
ダシダ (韓国風だしの素)	0.8g
ほうれんそう	20g
ごま油	3g
ダシダ (韓国風だしの素)	0.8g
スイートコーン	15g
鶏もも肉 (皮つき)	150g
こいくちしょうゆ	(大さじ1) 18g
A 酒	(大さじ1/2) 7g
みりん	(大さじ1) 18g
砂糖	(小さじ1) 3g

つくりかた

- ① にんじんをせん切りにしてさっとゆで、ごま油とダシダで和える。
- ② もやしをさっとゆで、ごま油とダシダで和える。
- ③ ほうれんそうをさっとゆでて水気を絞り、3cmの長さに切ってごま油とダシダで和える。
- ④ 鶏もも肉を一口大に切る。
- ⑤ 鶏肉を皮目からフライパンで焼き、焼き目がついたら裏返して弱火で焼く。混ぜ合わせたAを加えて、煮汁がなくなるまで弱火で火をとおり、照り焼きにする。
- ⑥ 器にご飯を盛り、①、②、③、⑤とコーンの5品を彩りよく盛りつける。

point

- ◆ 韓国料理のナムルを丼にアレンジしました。野菜たっぷりです。彩りがよいです。ナムルは作りおきして常備菜にもなります。
- ◆ 鶏肉は皮も一緒に使ってエネルギー量を上げました。
- ◆ ダシダを使うことで、韓国風の味つけになりますが、中華スープの素で代用できます。



野菜たっぷり はんぺんオムレツ

▶ 愛知学泉短期大学食物栄養学科 2年 小野七楓 おの・ななか
▶ 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	418kcal
● たんぱく質	35.0g
● 脂質	23.0g
● 炭水化物	17.0g
● 食物繊維	1.9g
● 食塩相当量	2.0g

材料 (2人分)

白はんぺん (1/2 枚) 60g
ほうれんそう 60g
たまねぎ 15g
かに風味かまぼこ 20g
卵 (3 個) 150g
塩こしょう 少々
バター 5g
トマトケチャップ 5g

つくりかた

- ① はんぺんをポリ袋に入れてつぶす。
- ② ほうれんそうをゆで、水気を切って 3cm の長さに切る。
- ③ たまねぎはみじん切りに、かに風味かまぼこは半分に切ってほぐす。
- ④ ボウルに卵を割りほぐし、①を加えて混ぜる。
- ⑤ フライパンにバター (1/2 量) を熱してたまねぎを炒め、しんなりしてきたら、ほうれんそう、かに風味かまぼこを加えて炒め、塩こしょうをふる。
- ⑥ ⑤を④に加えて混ぜる。
- ⑦ フライパンに残りのバターを熱し、⑥の 1/2 量を流し入れ、箸で軽く混ぜる。少しかたまったら半分を折り上げて残りを流し入れ、中心まで火をとおす。
- ⑧ 皿に盛り、トマトケチャップをかける。

point

- ◆ 低栄養の人に不足しがちなたんぱく質を摂取できるように、卵にはんぺんを加えました。とくに高齢者をイメージし、食べやすいふわふわオムレツにしました。弱火で焼くとよいです。
- ◆ はんぺんとかに風味かまぼこでカルシウム強化になります。
- ◆ 卵の黄色にほうれんそうの緑色、かに風味かまぼこの赤色を加え、彩りをよくなりました。



かつおの照り焼き月見丼



- ▶ 福島学院大学短期大学部食物栄養学科 2年 菊地愛聖 きくち・みさと
- ▶ 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	617kcal
● たんぱく質	31.3g
● 脂質	19.3g
● 炭水化物	80.4g
● 食物繊維	2.6g
● 食塩相当量	3.0g

材料 (1人分)

ご飯	150g
かつお	90g
酒	少々
青じそ	(5枚) 5g
かたくり粉	(小さじ4) 12g
卵黄	1個
きざみのり	適量
バター	(小さじ2) 8g
砂糖	(大さじ1/2) 4.5g
こいくちしょうゆ	
A	(大さじ1) 18g
みりん	(大さじ1) 18g
酒	(大さじ1/2) 7.5g
白いりごま	少々

つくりかた

- ① かつおはそぎ切りにし、酒をなじませて全体にかたくり粉をまぶす。
- ② 青じそは軸を落としてせん切りにする。
- ③ フライパンにバターを熱し、かつおを弱めの中火で両面焼く。
- ④ Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤ ③の焼き色がついたらAを加えて、やや火を強めて、とろみがつくまで煮絡める。
- ⑥ 丼にご飯、青じそ、かつお、きざみのり、卵黄の順に盛りつけ、最後に白いりごまをふる。

point

- ◆ かつおには体をつくるたんぱく質と、貧血予防の鉄分が豊富です。卵黄とあわせてたんぱく質がしっかりとれます。
- ◆ 小骨が気になる人でも食べやすい魚のメニューです。



野菜ロール



▶ 福島学院大学短期大学部食物栄養学科 2 年 佐藤愛海 さとう・まひろ
 ▶ 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	331kcal
● たんぱく質	13.8g
● 脂質	28.4g
● 炭水化物	6.4g
● 食物繊維	1.5g
● 食塩相当量	0.9g

材料 (2人分)

- 豚ばら肉……………(4枚) 95g
- ほうれんそう……………(1束) 50g
- にんじん……………40g
- 油揚げ……………(1枚) 64g
- こいくちしょうゆ……………(大さじ1/2) 9g
- A みりん……………(大さじ1/2) 9g
- 砂糖……………(小さじ1) 3g
- 酒……………(大さじ1) 15g
- 油……………(小さじ2) 8g
- 青じそ……………(2枚) 2g

つくりかた

- ① ほうれんそうは熱湯で10秒ほどゆで、水にさらしてしっかり水分を絞る。
- ② にんじんは油揚げの長さにあわせ5mm角くらいの棒状に切ってゆでる。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。
- ④ 油揚げの長い1片のみをつなげたまま、包丁で切り開く。
- ⑤ ④に豚ばら肉を敷き、その上に①、②のをせて巻き、巻き終わりはつまようじでとめる。
- ⑥ フライパンに油を熱し、⑤を入れ弱火でじっくり火をとおり全体に焼き目をつける。
- ⑦ Aをあわせて⑥に加え、全体に絡める。
- ⑧ つまようじを外し食べやすい大きさに切って盛りつけ、青じそを添える。

point

- ◆ ほうれんそうはビタミンAや葉酸、鉄を豊富に含んでいます。
- ◆ ほうれんそうは揮発性のシュウ酸を含むため、沸騰した湯でふたをせずにさっとゆでましょう。
- ◆ 油揚げで植物性のたんぱく質、豚ばら肉で動物性のたんぱく質がとれ、栄養価の高い一品です。
- ◆ つくりおきや弁当にも活用できます。



卵と豆腐入りひき肉炒め

▶ 福島学院大学短期大学部食物栄養学科 2年 伊藤良真 いたう・りょうま
 ▶ 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	368kcal
● たんぱく質	22.9g
● 脂質	30.9g
● 炭水化物	3.6g
● 食物繊維	1.3g
● 食塩相当量	0.3g

材料 (1人分)

卵……………(1個) 60g
 絹ごし豆腐……………(1/4丁) 120g
 豚ひき肉……………50g
 白だし……………10mL
 油……………(大さじ1) 12g
 小ねぎ……………3g

つくりかた

- ① 卵を割りほぐしておく。
- ② 絹ごし豆腐をざるにあげ、軽く水切りしておく。
- ③ フライパンに油を熱して豚ひき肉を炒める。
- ④ ひき肉に火がとおったら豆腐を加え、くずしながら炒める。
- ⑤ 白だしと溶き卵を加え、ざっくり混ぜる。
- ⑥ 皿に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。

point

- ◆ たんぱく質がしっかりとれるメニューです。
- ◆ 白だしの風味でおいしく食べられます。
- ◆ 咀嚼力や嚥下力が低下している人でも食べやすいです（嚥下状態によっては水溶きかたくり粉でうすくとろみをつけるとよい）。