

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

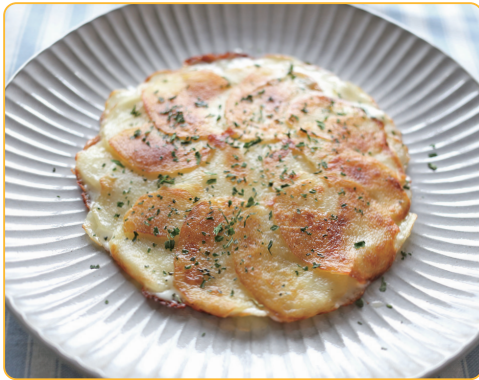
WEB
連載

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

常備食材で手軽に一品
チーズポテト



栄養価 (1枚分)

エネルギー.....420kcal
たんぱく質.....16.5g
脂質.....27.8g
炭水化物.....35.9g
食物繊維.....14.2g
食塩相当量.....1.9g

材料 (1~2人分・1枚分)

ピザ用チーズ.....60g
じゃがいも (大1個) 160g
(正味分)
かたくり粉 (大さじ1) 9g
オリーブ油 (大さじ1) 12g
塩こしょう.....少々
ドライパセリ.....適宜

調理時間

約20分

材料費 (1枚分)

約200円

つくりにかた

- ①じゃがいもは皮をむき、スライサーでうすくスライスする。
- ②①にかたくり粉をまぶす。
- ③フライパンにオリーブ油をひき、②の半量を放射状に並べて中央にピザ用チーズをのせる。
- ④③の上に残りのじゃがいもを放射状に並べて火をつけ、中火でふたをして焼く。
- ⑤こんがりしてきたら裏返し、塩こしょうをふって反対側も焼く。
- ⑥皿に盛り、好みでドライパセリなどをふる。

おすすめ



意外と残ってしまいがちで、使い道がパターン化しやすいピザ用チーズ（シュレッドチーズ）を使ったメニューです。シュレッダーにかけたような細切りになっているところから、シュレッドチーズとよばれます。大容量で販売されているので常備しておく、朝のトーストやカレーライスのトッピング、みそ汁へのちょい足しなどに活用でき、料理のたんぱく質とエネルギーがアップし、コクと深みもプラスされます。チーズをジップ一つき冷凍用保存袋に入れ、平らにして空気を抜き、冷凍庫で保存すると1ヵ月程度日持ちします。

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

コクのある和風テイスト
ねぎのチーズ焼き

レシピ56



栄養価 (1人分)

エネルギー.....130kcal
たんぱく質.....13.7g
脂質.....7.2g
炭水化物.....4.4g
食物繊維.....1.1g
食塩相当量.....1.7g

材料 (2人分)

ピザ用チーズ.....50g
長ねぎ.....(細め・2~3本)
90~100g
ツナ缶(ノンオイル)
.....60g(正味分)
たらこ.....20g
こいくちしょうゆ
.....(小さじ1) 6g
ドライパセリ.....適宜
*ツナ缶はオイルタイプでも
OK

調理時間

約15分

材料費 (1人分)

約150円

つくりかた

- ①長ねぎは少し厚めの斜め切りにする。
- ②ココット皿または耐熱容器にねぎを入れ、水気を切ったツナ缶をのせる。
- ③こいくちしょうゆを1皿あたり3gかけ、ほぐしたたらこを中央にのせて、ピザ用チーズを全体にかける。
- ④オーブンまたはオーブントースターで7~8分、好みの焼き具合になるまで焼き、好みでドライパセリをふる。

おすすめ



チーズとツナ缶でたんぱく質をプラスした、パンにもご飯にもあう1品です。ねぎに含まれる硫化アリルは血流を改善し、体を温める効果があります。たらことチーズに塩気があるので、少量の調味料でおいしく仕上がります。ツナ缶はオイルタイプ(ライト)を使うとエネルギーが約60kcalアップします。