

ごま豆腐の黒蜜がけ

坂井敦子 さかい・あつこ

Office SAKAI 代表／斉藤内科クリニック管理栄養士



栄養価 (1人分)

エネルギー	234kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	9.6g
炭水化物	35.7g
食物繊維総量	1.1g
鉄	1.2mg
亜鉛	0.7mg
銅	0.18mg
食塩相当量	0.04g

材料 (5人分)

くず粉	50g
水	250mL
上白糖	80g
白練りごま	50g
牛乳	150g
生クリーム	30g
黒蜜	50g

つくりかた

- 1 ボウルにくず粉を入れ、分量の水のうち約 1/3 量 (80mL 程度) を加えて泡立て器で溶かす。上白糖も加え、さらに泡立て器で混ぜ溶かす。
- 2 別のボウルに白練りごまを入れ、残りの水を少しずつ加えながら溶きのばすように泡立て器でかき混ぜ、なじませる。
- 3 ②を鍋に移して牛乳と生クリームを加え、①のくず粉をこしながら加え、全体を混ぜる。
- 4 鍋を中火にかけて木べらでかき混ぜ、粘りがでてきたら弱火にし、15～20分練り続ける。
- 5 もったりとしてきたら、水で濡らした流し缶に入れて冷やし固める。
- 6 固まったら盛りつけ、黒蜜をかける。

POINT

- できあがり分量は1人分で100g程度です。
- くず粉を使うことでもちりとし、のどごしよく仕上がります。
- 嚥下状態が不安な方にも食べやすい、高齢者が好む和スイーツです。
- 亜鉛や銅などの微量元素の補給のためにごまを、エネルギー補給のために生クリームを使用しました。

凍り豆腐のプリン

坂井敦子 さかい・あつこ

Office SAKAI 代表／斉藤内科クリニック管理栄養士



栄養価 (1人分)

エネルギー	252kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	11.0g
炭水化物	32.9g
食物繊維総量	0.5g
鉄	0.4mg
亜鉛	0.5mg
銅	0.05mg
食塩相当量	0.1g

材料 (4人分)

凍り豆腐	(1枚)	17g
ゼラチン		5g
水		50mL
A	牛乳	250g
	砂糖	55g
	バニラエッセンス	適量
B	生クリーム	75g
	砂糖	8g
ジャム		15g
くだもの (トッピング)		適量

つくりかた

- 凍り豆腐は水で戻して、電子レンジ (500W) で1分加熱する。少し冷まして4等分に切る。
- 鍋にゼラチンを入れ、分量の水でふやかしておく。
- ①とAをミキサーで、なめらかになるまで回す。
- ③を②の鍋に入れて火にかけ、ゼラチンが溶けるまで加温しながら混ぜる。
- 沸騰させない程度に軽く煮て (80℃以上)、火を止めて粗熱をとる。
- ボウルにBを入れて、とろみがつくまで軽く泡立て器で混ぜる。
- ⑤の鍋に⑥を入れ、分離ないように混ぜ合わせる。
- 氷水などで生地が冷たく感じる程度まで冷まし、器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ジャムと季節のくだものでトッピングする。

POINT

- できあがり分量は1人分で120g程度です。
- 粉末状の凍み豆腐でもつくれます。
- 旬のくだものとジャムを用いると1年中使用できるレシピです。
- ジャムをかけることで、凍り豆腐の風味を感じずに、おやつとして違和感なく食べることができます。
- ジャムはゆるめのほうがプリンになじみます。かたい場合は少しゆるめるか、くだものソースを使用してください。

クレープ

坂井敦子 さかい・あつこ

Office SAKAI 代表／斉藤内科クリニック管理栄養士



栄養価 (1人分)

エネルギー	171kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	10.8g
炭水化物	16.0g
食物繊維総量	0.7g
鉄	0.3mg
亜鉛	0.2mg
銅	0.03mg
食塩相当量	0.1g

材料 (5人分)

全卵	(1個) 60g
グラニュー糖	20g
薄力粉	60g
無塩バター	15g
生クリーム	30g
水	150mL

サンド用クリーム

A	生クリーム	100g
	つぶあん	50g

つくりかた

- 1 ボウルに薄力粉（ふるわなくてよい）とグラニュー糖を入れて泡立て器で混ぜ、中央にくぼみをつくり、別のボウルで溶いた卵を一度に加えて混ぜ、生地がかたくなってきたら練るようにしっかりと混ぜる。
- 2 ①にフライパンでつくった溶かしバターを加え、練りこむように、粘り気がでるまでよく混ぜる。
- 3 分量の水の1/3量を加え、泡立て器で混ぜる。混ぜたら残りの水と生クリームを加え、しっかりとかき混ぜ、こし器でこす。
- 4 フライパンを中央にかけて温め、③の生地を30g程度すくって、フライパンに流す。すぐにフライパンを回し、生地をうすく均一に丸く成形し、表面が乾いてきたらひっくり返し、5秒程度焼いたら皿にとって冷ます。
- 5 ボウルにAを入れて、ツノが立つ程度に泡立てる。
- 6 ④の生地に⑤のクリームを30gのせ、棒状に包む。

POINT

- クレープ生地は少し多めの分量で、直径15cmで10枚分程度です。生地は沈殿しやすいので、1枚つくるごとにきき混ぜてください。サンド用クリームは5人分を想定しています。
- たんぱく質制限で、エネルギー補給が必要な方におすすめのおやつです。
- 溶かしバターの温度が高いと卵に火が入るため、40℃くらいが目安です。焦がしバターにすると風味がよくなります。余熱で焦げていくので、少し焦げはじめたらすぐに火からおろし、濡れふきんの上で冷ましてください。
- 冷凍するとクレープアイスになります。くりや黒まめの甘露煮を入れるのもおすすめです。

きな粉くるみもち

坂井敦子 さかい・あつこ

Office SAKAI 代表／斉藤内科クリニック管理栄養士



栄養価 (1人分)

エネルギー	208kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	6.0g
炭水化物	34.7g
食物繊維総量	1.5g
鉄	1.6mg
亜鉛	0.8mg
銅	0.23mg
食塩相当量	0.2g

※きな粉はトッピング用も含めて7gで栄養価を算出した。

材料 (5人分)

くるみ	30g
白玉粉	100g
黒蜜	110g
水	110mL
こいくちしょうゆ	(小さじ1) 6g
きな粉	大さじ3～5
きな粉 (トッピング)	適量

つくりかた

- 1 くるみをフライパンに入れ、中火で8～10分乾煎りして、小指の先くらいの大きさに砕いておく。
- 2 耐熱ボウルに白玉粉を入れて、めん棒で大きなかたまりをつぶし、水を少量ずつ加えて完全に溶かす。こいくちしょうゆを加えて軽く混ぜる。
- 3 ②にラップをかけて電子レンジ (600W) で約2～3分加熱する。途中で一度取り出してかき混ぜ、生地を均一な状態にして、様子をみながら火がとおるまで再度加熱する。
- 4 黒蜜を少しずつ加え、生地をのばしていく。
- 5 ①のくるみを加え、水で濡らした木べらで手早く練り混ぜてもち状にする。
- 6 きな粉をバットに広げて⑤の生地を入れ、粗熱がとれたら、きな粉をまぶしながら一口大にちぎって丸める。
- 7 そのまま室温で1時間ほどなじませ、皿に盛りつけ、トッピング用のきな粉をかける。

POINT

- できあがり分量は1人分で60～65g程度です。
- 白玉粉は様子をみながら加熱してください。もちのように生地がふくらんだら火がとおっています。
- 大量調理の場合は、②の生地に黒蜜を加えたものを20分程度蒸してください。蒸し枠に離型用の油スプレーを吹きかけたクッキングシートを敷いて、生地を流して蒸し、蒸し上がった後、クッキングシートから手早く生地を外して、きな粉を広げたバットに入れましょう。

かぼちやの白みそかん

坂井敦子 さかい・あつこ

Office SAKAI 代表／齊藤内科クリニック管理栄養士



栄養価 (1人分)

エネルギー	180kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	2.9g
炭水化物	35.2g
食物繊維総量	2.7g
鉄	1.3mg
亜鉛	1.2mg
銅	0.09mg
アルギニン	932mg
食塩相当量	0.6g

材料 (6人分)

かぼちゃペースト	200g
上白糖	100g
白みそ	50g
粉寒天	8g
水	80mL
明治メイバランス ArgMini カップ (ミルク味)	(2本) 250mL

※明治メイバランス ArgMini カップ(株式会社 明治)。

つくりかた

- 1 かぼちゃペーストに上白糖と白みそを加え、均一になるまでよく混ぜる。
- 2 鍋に粉寒天と水を入れて、混ぜながら沸騰させて寒天を溶かし、弱火にする。
- 3 別の鍋で 50℃程度に温めた明治メイバランス ArgMini カップを②に入れ、均一になるまで混ぜる。
- 4 ①に③の寒天液を少しずつ加えて混ぜ、生地をのばす。
- 5 流し缶に入れて粗熱をとり、冷蔵庫で3～4時間冷やし固める。
- 6 好みの大きさに切り分け、6等分して皿に盛りつける。

POINT

- できあがり分量は1人分で100g程度です。流し缶は16×13×4cmを使用しています。
- かぼちゃペーストは、袋を開ける前に湯せんなどで温めておきます。生のかぼちゃを蒸してつくってもよいでしょう。
- つくりかた②の段階では、水分量がかなり少ないため焦げやすいです。注意してください。
- 嚥下状態が不安な方は寒天を使用せず、ゲル化剤で固めるとよいでしょう。
- アルギニンがとれるので、褥瘡の改善や予防にもおすすめです。