

ひじきと大豆の炊き込みご飯



炊飯器で簡単に作ることでできる炊き込みご飯です！ひじきや人参の他にも、鶏肉やごぼうのさがき、細かく切った油揚げ、まいたけやしめじなどのきのこ類を入れても美味しく作ることができます！

《材 料》（4人前）

- ・ 精白米 2 合
- ・ 乾燥ひじき 大さじ 1
- ・ 人 参 4 0 g
- ・ 大豆水煮缶 4 0 g

（調味料）

- ・ 濃口しょうゆ 大さじ 1
- ・ 料理酒 大さじ 1
- ・ みりん風調味料 大さじ 1
- ・ 水 2合の目盛りまで

《作り方》

- ① 分量の米を研いだら、水に浸して30分程度吸水させておく。
- ② 乾燥ひじきは水にもどしておき、ざるにあけて水気を切る。人参は細切りに、大豆水煮缶はざるにあけ、水気を切る。
- ③ 器に調味料を全て計り、混ぜ合わせておく。
- ④ 炊飯器の釜に、水気を切った米と調味料をすべて入れ、2合の目盛りまで水を入れて、かき混ぜる。
- ⑤ ②の具材を⑥の米の上に乗せて、炊飯ボタンを押し、炊き上がったら完成。
※具材をかき混ぜてしまうと米がうまく炊きあがらないことがあるので注意！



《栄養ひとくちメモ》

ひじきなどの海藻類には、ミネラルや食物繊維が多く含まれています。根菜類や大豆の水煮、きのこ類などの具材は、米と一緒に炊き込むことで柔らかくなり、高齢期でも食べやすい食感になります！

《1人分の栄養価》

料理名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ひじきと大豆の炊き込みご飯	270	5.7	1.2	61.3	0.8
65歳以上男性 食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性 食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2

辛くない！塩マーボー豆腐



豆板醤を使わない、辛くないマーボー豆腐となっています。お子様から大人まで美味しく食べられます！豆腐はお好みの豆腐を使ってください。ご飯にかけて塩マーボー丼や、炒めた焼きそばにかけて塩マーボー焼きそばにしても美味しく食べられます！

《材料》（3人前）

- 豚ひき肉 60g
 - 豆腐 300g
 - 長ねぎ 30g
 - サラダ油 大さじ1
- （調味料）
- 中華だしの素 大さじ1
 - おろし生姜 小さじ1
 - おろしにんにく 小さじ1
 - 水 250g
 - 塩 1g
 - こしょう 少々
- （水溶き片栗粉）
- 片栗粉 大さじ1
 - 水 大さじ3

《作り方》

- ① 長ねぎはみじん切りにし、豆腐はさいの目に切っておく。調味料は全て混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を敷き、長ネギ、ひき肉を炒める。ひき肉の色が変わり火が通った、混ぜ合わせた調味料をすべて加え、豆腐を入れて煮立たせる。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、完成。
（お好みでグリーンピースや刻みネギなどをのせると彩り良く仕上がります！）



《栄養ひとくちメモ》

豚肉と豆腐を使うことで、動物性・植物性両方のたんぱく質をとることが出来ます。あんかけなどのとろみの付いた料理は、飲み込みやすく食べやすくなるためおすすめです！

《1人分の栄養価》

料理名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
塩マーボー豆腐	175	11.2	12.4	7.0	1.8
65歳以上男性 食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性 食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2

鮭のチーズ焼き



鮭とチーズは相性抜群！きのこや野菜も一緒に美味しく食べることが出来ます。鮭の他にもたらなどの白身魚や鶏肉を使っても美味しく仕上がります。味付けは、濃口しょうゆの代わりにみそも◎

《材料》（2人前）

- ・ 鮭の切り身（生鮭） 2切
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ 小麦粉 大さじ1
- ・ オリーブオイル . . 大さじ1
- ・ 玉ねぎ 40g
- ・ 人参 10g
- ・ しめじ 20g
- ・ えのき 20g
- ・ 料理酒 大さじ2/3
- ・ 濃口しょうゆ 大さじ1/2
- ・ とろけるチーズ 2枚
- ・ 乾燥パセリ 少々

《作り方》

- ① 玉ねぎは皮をむいて薄切りにする。人参は皮をおき千切りにする。しめじは石づきを取ってほぐしておき、えのきは石づきを取って3cmくらいの長さに切っておく。
- ② 鮭の切り身の両面に塩コショウで下味をつけ、小麦粉を全体にまぶし、オリーブオイルをひいたフライパンにのせて、中火で両面を焼いて中まで火を通す。
- ③ ②の鮭を一度取り出す。（鮭は焼いた後骨と皮を取っておくと食べやすくなる）
- ④ フライパンに残ったオリーブオイルで玉ねぎ、しめじ、えのきをしんなりするまで炒め、料理酒・濃口しょうゆで味をつける。
- ⑤ 弱火にして、④の具材の上に鮭を乗せ、鮭の上にチーズをのせ、フライパンの蓋をして弱火で蒸し焼きにし、チーズが溶けたら乾燥パセリをかけ、完成。



《栄養ひとくちメモ》

鮭やきのこに多く含まれるビタミンDは、牛乳やチーズなどの乳製品に多く含まれているカルシウムの吸収を助ける働きがあるので、一緒に食べるのがおすすめです！

《1人分の栄養価》

料理名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
鮭のチーズ焼き	200	17.4	11.5	8.1	1.6
65歳以上男性 食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性 食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2

小松菜と油揚げの煮びたし



食材をさっと煮るだけで簡単に作ることができ、常備菜にもおすすめの煮びたしです。青菜やキャベツ、白菜、様々なきのこ類、厚揚げなどを使っても美味しく作ることができます！

《材 料》（2人前）

- 小松菜 1/2束(100g)
- 油揚げ 1枚
- しめじ 1/3個
- めんつゆ（3倍濃縮） . . . 小さじ2
- 水 大さじ2

《作り方》

- ① 小松菜は根元を落として3cmくらいの幅に切る。油揚げはキッチンペーパーなどで油を取ったあと短冊切り、しめじは根元を落としてほぐしておく。
- ② 鍋にめんつゆと水、①の食材をすべて入れて中火にかけ、蓋をする。時々全体をかき混ぜながら、さっと火が通るまで煮たら完成。（途中で汁気がなくなってしまったら、少量の水を足してください）



小松菜はカルシウムや鉄、ビタミンC、食物繊維などの栄養素が多く含まれる食材です！

《栄養ひとくちメモ》

野菜を使った副菜には、油揚げや厚揚げなどの大豆製品を加えることで、たんぱく質をとることができます！また、小松菜にはカルシウムが多く含まれています。カルシウムはたんぱく質の多い食品と一緒にとることで吸収率が上がるため、一緒に食べることをおすすめです！

《1人分の栄養価》

料理名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
小松菜と油揚げの煮びたし	55	3.7	3.6	3.5	1.0
65歳以上男性 食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性 食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2

ほうれん草とツナの白和え



白和えは、豆腐と白ごまなどを使って野菜などの具材を混ぜ合わせたやさしい味の副菜です。ほうれん草以外にも、小松菜や春菊、水菜といった青菜を使っても美味しく作ることができます！

《材料》（2人前）

- ほうれん草・・・1/2束(100g)
- ツナ水煮缶・・・20g
- コーン缶詰・・・20g
- 絹ごし豆腐・・・20g

(調味料)

- マヨネーズ・・・小さじ2
- 和風だしの素・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・小さじ1/2
- すりごま・・・小さじ1

《作り方》

- ① ほうれん草は洗って根元を落とし、3cmくらいの長さに切り、沸騰したお湯で1～2分ほど茹で、水にさらして粗熱を取り、水気を絞っておく。
- ② コーン缶詰とツナ缶は水気を切っておく。
- ③ ボウルに絹ごし豆腐と調味料を全て入れ、よく混ぜ合わせ、和え衣を作っておく。
- ④ ③のボウルに①、②の食材を入れ、全体を混ぜ合わせて完成。



ほうれん草には、鉄やβカロテン、ビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれています！

《栄養ひとくちメモ》

絹ごし豆腐とツナ、マヨネーズを使った和え衣は、エネルギー・たんぱく質をとることができます。また、和え衣があることにより、野菜をそのまま食べるよりも口の中でまとまり、飲み込みやすくなるためおすすめです！

《1人分の栄養価》

料理名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ほうれん草とツナの白和え	70	4.1	4.3	5.5	0.5
65歳以上男性 食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性 食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2

さつま芋のひとくち茶巾



さつま芋を使った、やさしい甘さの茶巾です。砂糖の量はさつま芋の甘さやお好みで調整してください！砂糖を使わずに塩コショウやマヨネーズで仕上げると、さつま芋のサラダになります。さつま芋の代わりにかぼちゃを使うのもおすすめです！

《材 料》（2人前）

- さつま芋 1/2本(120g)
- 牛乳 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- クリームチーズ 20g
- 黒いりごま 少々

《作り方》

- ① さつま芋は厚めに皮を剥いて一口大に切っておき、10分以上水にさらしておく。その後、耐熱容器に移してふんわりとラップをかけ、600wの電子レンジで7分ほど加熱する（さつま芋が硬い場合には、柔らかくなるまで30秒くらいずつ追加で加熱する）
- ② ボウルに牛乳、砂糖、①のさつま芋を熱いうちに入れてフォークなどを使ってよく混ぜ合わせる。
- ③ 全体が混ざったら小さくちぎったクリームチーズを加え、大きめのスプーンで全体を軽く混ぜ合わせる。
- ④ 粗熱が取れたらラップにのせて形を整えて口を絞り、茶巾の形にする。上から黒いりごまを少々のせて完成。



《栄養ひとくちメモ》

さつま芋には、エネルギーのもととなる糖質やおなかの調子を整える食物繊維、抗酸化作用のあるビタミンCといった栄養素が多く含まれています。特にビタミンCは熱に弱く水に溶けやすい栄養素ですが、さつま芋に含まれるでんぷんの働きでビタミンCが壊れにくいという特徴があるため、効率よくとることができるおすすめの食材です！

《1人分の栄養価》

料理名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
さつま芋のひとくち茶巾	160	2.1	4.0	29.0	0.1
65歳以上男性 食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性 食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2