

嚥下調整食を調理する時に便利な調理器具

ゼリー食ややわらか食を食材から作るよりは、家族が食べる料理や材料を加工することで手間がかかりません。そんな時にこのような器具類があるととても便利です。



（「ゼリー食」や「やわらか食」の硬さを一定に保つために）

- スケール・量り
（最小計量0.1gをおすすめします）
- 計量カップ・計量スプーン

（残渣のない滑らかなゼリーを作るために）

- うらごし器（シノア）、万能こし器 など

（食材を細かくする手間を省くために）

- おろし/すり器、すり鉢（すりこ木）
- ミキサー/ブレンダー
- フードプロセッサー/フードカッター など

ミキサー/ブレンダー

きざむ・つぶす・すりおろす・砕く・混ぜる・挽くなどが可能



イラストのようなスティック型は、一人前の食材の加工に向いています。
※機種によって用途が異なります。

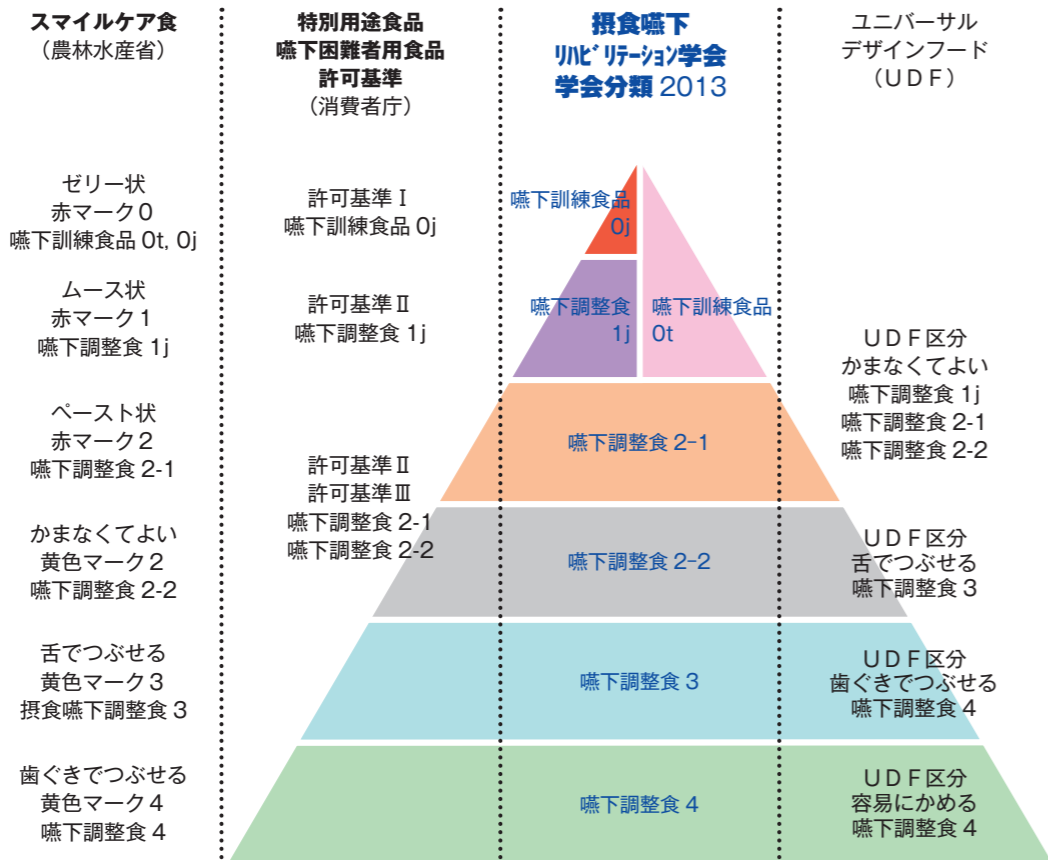
フードプロセッサー/フードカッター（チョッパー）

スライス・きざむ・つぶす・すりおろす・砕く・混ぜるなどが可能



電動のものが価格面などで購入しづらければ、手動のものでもかなりの手間を軽減してくれます。
※機種によって可能な範囲が異なります。

【参考】 嚥下調整食分類 2013



学会分類：「『日本摂食嚥下リハ会誌 17 (3) : 255-267, 2013』または日本摂食嚥下リハビリテーション学会ホームページ「嚥下調整食学会分類 2013」(http://www.jsdr.or.jp/doc/doc_manual1.html) を必ずご参照ください。他の分類：スマイルケア食（農林水産省）、特別用途食品嚥下困難者用食品許可基準（消費者庁）、UDF（日本介護食品協議会）

高齢者が健康で豊かな生活を送るためには適切な食生活が重要

近年、高齢者の栄養管理の重要性を様々なところで耳にします。特に寝たきりや要介護状態のリスクとなる「サルコペニア」、「骨粗鬆症」などは、栄養不良・低栄養の持続が原因となります。これらの予防には適切な栄養量をバランスよく食事から取ることと併せて口から食べることが重要です。しかし「3度の食事作りがおっくう」、「食材が残ってもったいない」などの理由で、食事の回数が少なかったり、菓子で済ませたりと食事を疎かにする方も少なくありません。このため、日々の食事作りの負担を軽くすることは不可欠で、市販の総菜や弁当、配食サービス、レトルトやインスタント食品は簡単で無駄のない食事の強い味方です。

そこで、市販の総菜や弁当、レトルト食品などを利用する際に、バランスのよい食事とするためのポイントとアレンジ料理を紹介します。

日時：平成30年10月10日（水）～12日（金）
13:00～14:00

参加自由

会場：東京ビッグサイト 特設会場A（東1ホール内）
講師：虎の門病院 栄養部 副部長 押田 京子氏・前部長 今 寿賀子氏

高齢者むけの 手軽な日々の食事

総菜やレトルト食品をおいしくバランスアップ



一般財団法人
保健福祉広報協会

総菜や弁当利用も 栄養バランスを考えて

● ライフスタイルの多様化に加え、共働き世帯や一人暮らしの高齢者、高齢夫婦世帯の増加で調理済み食品の需要が伸び、スーパーマーケットやコンビニ、デパートには色とりどりの総菜や弁当などが並び大変充実してきました。さらに1パッケージを少量にした個食に対応した食品も多く出回るようになり、非常に利用しやすくなっています。しかし、これらの食品は好きな食品や同じものに偏ったり、選び方を間違えると健康に悪影響を及ぼすこともあります。市販の弁当や総菜などの利用では、そのメリット・デメリットを理解し、知恵を働かせて活用したいものです。

● 市販の総菜や弁当などの特徴は、「手軽に利用できる」「種類が豊富である」「少量ずつ購入できる」「様々な食品が摂れる」ことがメリットであり、デメリットは「主食量や油脂の多いメニューが多く、高カロリーである」「炭水化物や脂質が多く、栄養に偏りがある」「野菜類が少なく、食物繊維やビタミン、ミネラルが不足しがち」「食塩量が多い」です。

● 簡単に必要な栄養素をバランスよく取り入れるには、食事のたびに主食・主菜・副菜を揃えることがポイントです。主食とはご飯・麺・パンなどで、炭水化物の供給源です。主菜は魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品を使った料理で、タンパク質と脂質の供給源となります。副菜とは野菜、海藻、きのこ類などを使った料理でビタミン・ミネラル・食物繊維などの供給源です。普段の食事は勿論のこと、弁当や総菜を選ぶ時にもこの3つが揃っているかを意識しましょう。



組合せることでバランスが良くなる総菜選びのポイント



1. お弁当、丼もの、すしに加えたいメニュー

注意点

- ・ ご飯の量が多く、野菜の少ないメニューが多い。
- ・ 主菜が肉料理や揚げ物では、脂肪が多くなり、高エネルギーとなりやすい。

選ぶポイント

- ・ 野菜料理の品数が多いものにする。
- ・ 野菜料理が少ない場合は、野菜の単品料理を追加する。

組み合わせ例

- ① お弁当・丼もの・すし+野菜サラダ(海藻サラダ)
- ② お弁当・丼もの・すし+野菜たっぷりのカップ味噌汁(スープ)
- ③ お弁当・丼もの・すし+野菜ジュース

2. おにぎりや調理パンに加えたいメニュー

注意点

- ・ 炭水化物が主であり、タンパク質やビタミン・ミネラル・食物繊維が不足している。
- ・ 野菜や海藻、きのこなどがほとんど取れない。

選ぶポイント

- ・ 野菜類やタンパク質の多い食品のおかずを追加し、組み合わせる。

組み合わせ例

- ① おむすび+ツナサラダ
- ② おむすび+おでん(卵、大根、昆布、こんにゃく)
- ③ サンドイッチ+海藻サラダ(野菜サラダ)+牛乳(ヨーグルト)
- ④ サンドイッチ+野菜たっぷりカップスープ(野菜ジュース)+ヨーグルト(乳酸菌飲料)

3. うどんやそば、ラーメン、パスタ(スパゲッティ)に加えたいメニュー

注意点

- ・ 炭水化物が主であり、肉や魚介類などの蛋白質源や野菜類が少ないメニューが多い。そのため、タンパク質やビタミン・ミネラル・食物繊維が不足しやすい。
- ・ 脂肪(特に飽和脂肪酸)の多いメニューが多い。
- ・ 食塩量が多い。

選ぶポイント

- ・ 野菜、海藻類や蛋白質源の入った具材の多いメニューを選ぶ。
- ・ 野菜類の無いメニューでは、野菜類の単品料理を追加する。
- ・ 野菜ジュースを添える。
- ・ タンパク質の不足では、チーズや牛乳などの乳製品を加える。
- ・ 血清コレステロール値の高い人では、コレステロールや飽和脂肪酸を多く含む食品を使ったメニューを控える。
- ・ 麺類の汁は残す。

組み合わせ例

- ① うどん(そば、ラーメン)+ゆで卵+わかめ・山菜水煮をトッピング
- ② ざるそば(ざるうどん)+ツナサラダ(チキンサラダ)
- ③ ざるそば(ざるうどん)+エビや魚、野菜の天ぷら
- ④ ざるそば(ざるうどん)+海藻サラダ+牛乳(ヨーグルト)
- ⑤ とろろそば+温泉卵+野菜サラダ(ほうれん草ごま和え、めかぶ)
- ⑥ パスタ+野菜サラダ(海草サラダ、きのこサラダ)
- ⑦ パスタ+野菜ジュース

主食編 淡雪あんかけ炒飯

—「冷凍炒飯」を利用して—

栄養価 (1人分)

エネルギー：411kcal
タンパク質：16.0g
食塩：2.6g
食物繊維：0.5g
カルシウム：44mg



バラバラの炒飯に野菜と卵白を使ったあんをかけて、食べやすさと栄養バランスをアップ。あんの味や具材に変化を加えたら、色々楽しめます。

材料 (1人分)

冷凍炒飯…………… 160g 水…………… 80ml
カニ缶(ずわいかに) …… 20g こしょう…………… 少々(大さじ1杯)
グリーンアスパラ…………… 15g(1本) 片栗粉…………… 3g(小さじ1杯)
にんじん…………… 5g 卵白…………… 40g(卵1個分)
レタス…………… 10g(1枚) ごま油…………… 2g(小さじ1/2杯)
中華顆粒だしの素…………… 0.5g

作り方

- 1 冷凍炒飯を温めておく。
- 2 グリーンアスパラは斜め薄切り、にんじんは短冊切りにし、茹でておく。
- 3 レタスは一口大に手でちぎる。
- 4 卵を割り、黄身と白身に分ける。
- 5 鍋に水80mlとカニ缶の汁20ml、グリーンアスパラ、にんじん、レタス、カニ缶、中華顆粒だしの素を入れ加熱する(カニ缶の汁が少ない場合は水を増やし合計量を100mlにする)。
- 6 こしょうで味を調べてから、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- 7 よく溶いた卵白を少しずつ加え加熱し、淡雪あんを作る。
- 8 ごま油で風味をつける。
- 9 1の炒飯を器に盛り、上から7の淡雪あんをかける。

主菜編 肉団子の黒酢豚風

—「肉団子」を利用して—

栄養価 (1人分)

エネルギー：132kcal
タンパク質：6.3g
食塩：1.2g
食物繊維：2.0g
カルシウム：63mg



黒酢豚を野菜のみで作り、甘酢の肉団子を混ぜ合わせるだけで、肉処理・調理の手間がはぶけます。

材料 (2人分)

肉団子…………… 160g(1袋) サラダ油…………… 2g(小さじ1/2杯)
茹たけのこ…………… 60g 砂糖…………… 8g(大さじ1杯弱)
干椎茸…………… 2g(1枚) しょうゆ…………… 12g(小さじ2杯)
玉ねぎ…………… 40g [A] 黒酢…………… 24g(小さじ5杯)
ピーマン…………… 20g(1/2個) 中華顆粒だしの素…………… 0.4g
パプリカ(赤) …… 20g(1/3個) 水…………… 50ml
パプリカ(黄) …… 20g(1/3個) 片栗粉…………… 1.4g(小さじ1/2杯)

作り方

- 1 野菜を切る[茹たけのこ：一口大の乱切り/干椎茸：水で戻し、いちよう切り/玉ねぎ・ピーマン・パプリカ(赤・黄)：角切り]。
- 2 [A]の調味料を合わせて調味液を作る。
- 3 肉団子は温めておく。
- 4 フライパンにサラダ油をひき、たけのこ、干椎茸、玉ねぎ、パプリカ(赤・黄)、ピーマンの順に炒める。
- 5 4の野菜に火が通ったら、調味液を加えて野菜に絡める。
- 6 調味液が沸騰したら、水溶きした片栗粉を加えてとろみをつける。
- 7 6に3の肉団子を加え、混ぜ合わせる。
- 8 器に彩りよく盛り付ける。

主菜編 あじフライのチーズ焼き

—「あじフライ」を利用して—

栄養価 (1人分)

エネルギー：217kcal
タンパク質：13.7g
食塩：1.4g
食物繊維：1.5g
カルシウム：179mg



あじには良質なたんぱく質やビタミンB群などのビタミン、カルシウムなどのミネラルがバランス良く含まれています。また血液サラサラ効果が期待できるEPAや脳の働きを活性化させるDHAなどの不飽和脂肪酸も豊富です。

材料 (2人分)

あじフライ…………… 80g(大1枚) 食塩…………… 0.3g
玉ねぎ…………… 80g(小1/2個) こしょう…………… 少々
しめじ…………… 10g トマト…………… 100g(中1/2個)
オリーブ油…………… 2g(小さじ1/2杯) とろけるチーズ…………… 40g
顆粒コンソメ…………… 1g(小さじ1/2杯) バジル葉…………… 1g(2枚)

作り方

- 1 あじフライは尾を切り落とし、1口大に切る。
- 2 玉ねぎは縦に半分に切り、縦に薄切りにする。
- 3 しめじは石づきを切って小房にわける。
- 4 トマトは縦に半分に切り、横に幅5mmの薄切りにする。
- 5 フライパンにオリーブ油をひき、中火で玉ねぎとしめじを炒める。
- 6 玉ねぎが透きとおったら、コンソメと食塩、こしょうをふり混ぜる。
- 7 グラタン皿にオリーブ油(分量外)を薄く塗り、6の玉ねぎとしめじを敷き、トマトを並べる。
- 8 あじフライをのせ、バジルの葉をちぎって散らす。
- 9 とろけるチーズを全体にかけ、250℃のオーブンで10～15分焼き、チーズに焼き色がついたら完成。



主菜編 やわらか食用の加工食材の酢豚の黒酢あんかけ

—「肉団子の黒酢豚風」のあんを使って—

栄養価 (1人分)

エネルギー：230kcal
タンパク質：11.9g
食塩：1.5g
食物繊維：2.9g
カルシウム：293mg



咀嚼機能や嚥下機能が低下している場合は食形態を調節する必要があります。

食べる方の症状等を理解し、その方に合った食形態で食事提供しましょう。

*P.12『嚥下調整食分類 2013』参照

食形態を変える調理方法は手間がかかるものもありますが、市販の「やわらか食用の加工食材」を利用すると簡単に家族と同じ献立を楽しめます。

材料 (1人分)

やわらか食用の加工食材
豚肉…………… 60g 砂糖…………… 4g
ブロッコリー…………… 48g [A] しょうゆ…………… 3g
にんじん…………… 14g [A] 黒酢…………… 12g
椎茸…………… 18g 中華顆粒だしの素…………… 0.2g
ごぼう…………… 20g 水…………… 20ml
片栗粉…………… 0.7g

作り方

- 1 やわらか食用の加工食材の豚肉・にんじん・ごぼう・ブロッコリー・椎茸を蒸して加熱する。
- 2 1の食材を皿に彩りよく並べて盛る。
- 3 [A]の調味液を鍋で温め、水溶き片栗粉でとろみをつけ、黒酢あんを作る。
- 4 2に3の黒酢あんをかける。

主菜編 鯖ラタトゥイユ

—「さば水煮(缶詰)」を利用して—



さば水煮の代わりにサラダチキンや焼き鳥のつくねなどでも美味しくできます。

水は加えず、野菜からの水分とさば水煮の水分のみで煮込みます。

栄養価 (1人分)

エネルギー：349kcal
タンパク質：19.2g
食塩：1.8g
食物繊維：5.2g
カルシウム：212mg

材料 (2人分)

さば水煮(缶詰)……120g ベーコン……40g
ピーマン……40g (1個) にんにく……10g (1片)
パプリカ(赤)……20g オリーブ油……13g (大さじ1杯)
パプリカ(黄)……20g トマトソース…100g (パスタソース)
なす……60g (1本) 固形コンソメ…2.5g (キューブ1/2個)
ズッキーニ……60g (小1/2本) こしょう……少々
玉ねぎ……60g (1/4個)

作り方

- 1 ピーマン、パプリカ(赤・黄)は、縦に半分に切り、へたと種を取り除き、3cm角に切る
- 2 なすとズッキーニはへたを取り、縦半分に切り、厚さ3cmの半月に切る。
- 3 玉ねぎは3cmの角切りにする。
- 4 ベーコンは幅3cmに切る。
- 5 にんにくは薄皮をむき、木べらなどをあて体重をのせてつぶす。
- 6 鍋にオリーブ油を入れ、5のにんにくを炒めて香りが立ったら、玉ねぎ、なす、パプリカ(赤・黄)、ズッキーニ、ピーマン、ベーコンの順に加え炒める。
- 7 6にトマトソースとコンソメを加え、野菜が軟らかくなるまで弱火で煮る。
- 8 野菜が軟らかくなったら、さば水煮を汁ごと鍋に加えて加熱する。
- 9 こしょうで味を調え、盛り付ける。

栄養価 (1人分)

エネルギー：309kcal
タンパク質：16.1g
食塩：1.1g
食物繊維：0g
カルシウム：60mg

主菜編 やわらかラタトゥイユ

—「鯖ラタトゥイユ」の材料を使って—



料理を五感(味覚、視覚、聴覚、触覚、嗅覚)で楽しむために、やわらか食用の加工食材を利用し、今まで食べていた料理と同じような一品にしてみましょう。

材料

<「鯖ラタトゥイユ」からの材料の変更>
さば水煮…60g → やわらか食用の加工食材さば…60g
ピーマン → 軟らかくなりにくいので除く
「鯖ラタトゥイユ」のスープ→そのまま利用

作り方

- 1 なすとズッキーニはへたを取り、皮をむき、縦半分に切り、厚さ3cmの半月に切る。
- 2 鍋にオリーブ油を入れ、にんにくを炒め、香りが立ったらなす、ズッキーニを炒め、水と鯖ラタトゥイユの汁を加え軟らかくなるまで煮る。
※ラタトゥイユの汁は、具材(特にベーコン)が入らないように注意する。
- 3 パプリカ(赤・黄)は縦半分に切り、へたと種を取り除き、ラップに包み、電子レンジ(500W1分)で加熱する。軟らかさを確認し、硬ければ繰り返し加熱する。加熱後すぐに冷水に入れ、手で皮をむき、3cm角に切る。
- 4 2の鍋に3のパプリカ(赤・黄)を加え、さらに加熱する。
- 5 やわらか食用の加工食材のさばを蒸気で蒸して加熱する。
- 6 4のラタトゥイユと5のさばを盛り付ける。

主菜編 ラタトゥイユゼリー

—「鯖ラタトゥイユ」の材料を使って—



栄養価 (1人分)

エネルギー：294kcal
タンパク質：14.3g
食塩：1.8g
食物繊維：5.0g
カルシウム：40mg



材料 (1人分)

玉ねぎ……30g
増粘剤……0.3g (水小さじ1杯で膨潤させる)
ベーコン…20g
生クリーム 15g (大さじ1杯)
増粘剤……0.3g (水小さじ1杯で膨潤させる)
なす……30g
さば水煮(缶詰)……40g
水……30cc
増粘剤……1.0g (水小さじ1杯で膨潤させる)
パプリカ(赤)……20g
水……10cc (小さじ2杯)
増粘剤……0.3g (水小さじ1杯で膨潤させる)
ズッキーニ 30g
水……10cc (小さじ2杯)
増粘剤……0.3g (水小さじ1杯で膨潤させる)

鯖ラタトゥイユのスープ
とろみ剤(うすいとろみ)

蛋白質源のさば水煮だけでペーストを作ると舌触りが悪いので、野菜と共にペースト状にします。
食材を簡単にペースト状にするためにスティックミキサーなどの便利な調理器具を利用してみましょう。

作り方

- 1 玉ねぎを丸のまますりおろす。
- 2 鍋に1の玉ねぎと膨潤させた増粘剤を加え、十分に加熱する。
- 3 ベーコンと生クリームをスティックミキサーでペースト状にする。
- 4 鍋に3のペーストベーコンと膨潤させた増粘剤を加え、十分に加熱する。
- 5 なすは皮をむき、縦半分に切り、軟らかくなるまで茹でる。
- 6 容器に5のなすとさば水煮、水を加え、スティックミキサーでペースト状にする。
- 7 鍋に6のペーストと膨潤させた増粘剤を加え、十分に加熱する。
- 8 パプリカ(赤)はやわらかラタトゥイユと同様に切り、電子レンジで加熱する。加熱後すぐに冷水にとり、手で皮をむく。
- 9 容器に8のパプリカ(赤)と水を加えスティックミキサーでペースト状にする。
- 10 鍋にパプリカ(赤)のペーストと膨潤させた増粘剤を加えて十分に加熱する。
- 11 ズッキーニはへたを取り、皮をむき、縦半分に切り、軟らかくなるまで茹でる。
- 12 容器に11のズッキーニと水を加えスティックミキサーでペースト状にする。
- 13 鍋にズッキーニのペーストと膨潤させた増粘剤を加え、十分に加熱する。
- 14 2、4、7、10、13の順に流し入れ、冷ます。
- 15 ラタトゥイユのスープにとろみ剤でとろみをつけ、ゼリーに添える。
- 16 食材に味付けしていないので、あんをかけて全体を混ぜながら食べる。

言葉の説明

膨潤とは……増粘剤を水に入れふやかし体積を増やす現象をいいます
乾燥している増粘剤は、使用する前に水につけて膨らませておきましょう
増粘剤とは……固形化補助食品(嚥下食用の増粘剤もあります)
とろみ剤とは…半固形化補助食品

レシピとあわせて知っておきたい基礎知識

平均寿命と健康寿命の差

平均寿命：0歳の子があと何年生きるかを推計した平均年数(平均余命)。
健康寿命：心身ともに健康で自立して日常生活を支障なく過ごせる期間。
平均寿命と健康寿命の差：病気や介護などで日常生活に何らかの制限がある期間。この期間が長ければ長いほど生活の質が低下し、医療費や介護にかかる費用が増加する。個人の生活の質を良好に保ち、社会保障の負担を減らすためにこの差の短縮が重要となる。

フレイル

フレイルとは健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間的な段階をさす。
加齢とともに体力・気力・意欲の減少、活動量や筋力、認知機能の低下、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害される。多くの場合、健康な状態から要介護状態に突然移行することではなく、徐々に介護が必要な状態になる。**フレイル**の段階で早期に適切な介入・支援することで生活機能の維持・向上、要介護状態の防止につながる。

サルコペニア

サルコペニアとは、加齢や疾患により筋肉量が減少することで、握力や下肢筋、体幹筋など全身の筋力や身体能力が低下した状態をいう。加齢によるもの(原発性)と、不活動・疾患・低栄養などによるもの(二次性)がある。
寝たきりや呼吸困難、嚥下障害などを引きやすくなるが、運動と栄養の両方の生活習慣の改善で予防が可能となる。

主菜編 ひじきの和風ハンバーグ

—「ひじきの炒り煮」を利用して—

栄養価 (1人分)

エネルギー：307kcal
タンパク質：20.3g
食塩：1.9g
食物繊維：3.3g
カルシウム：109mg



材料 (1人分)

ひじきの炒り煮… 30g
鶏ひき肉… 60g
豆腐… 50g (1/6丁)
卵… 25g (1/2個)
パン粉… 2g (大さじ1/2杯)
サラダ油… 3g (小さじ1杯弱)
砂糖… 2g (小さじ1杯弱)
みりん… 6g (小さじ1杯)

酒… 10g (小さじ2杯)
[A] しょうゆ… 9g (小さじ1杯半)
片栗粉… 2g (小さじ1杯弱)
水… 20ml (小さじ4杯)
大根… 40g
しその葉… 0.5g (1枚)
ブロッコリー… 30g
ミニトマト… 20g (2個)

作り方

- 豆腐はキッチンペーパーで包み、重石をのせて1時間ほど置き水切りする。
- 大根は皮をむき、おろしておく。しその葉はせん切りにし、ブロッコリーは茹でておく。
- ボウルにひじきの炒り煮と鶏ひき肉、卵、パン粉を入れ、1の豆腐をくずして加える。
- 3をよく混ぜ、手で丸め小判型に形を整える。
- フライパンにサラダ油を引き、4を中火で焼き、蓋をする。
- こんがり焼き色がついたら裏返し、両面をこんがり焼く。
- 小鍋に[A]を入れ弱火で加熱し、木べらで全体にかき混ぜてとろみがついたら火を止める。
- 皿に6を盛り7のあんをかけ、上に大根おろしを山形にのせ、せん切りのしその葉を飾り、ブロッコリーとミニトマトを添える。

豆腐をキッチンペーパー2枚で包み、電子レンジ(500W)で2分ほど加熱すると水切りが時短できます。

カルシウムと食物繊維に加え、ひじきに含まれるマグネシウムも多いヘルシーなハンバーグです。



主菜編 金平ごぼうの肉巻き

—「金平ごぼう」を利用して—

栄養価 (1人分)

エネルギー：304kcal
タンパク質：17.4g
食塩：2.0g
食物繊維：2.3g
カルシウム：24mg



材料 (1人分)

金平ごぼう… 40g
豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)… 80g
小麦粉… 3g (小さじ1杯)
サラダ油… 2g (小さじ1/2杯)

めんつゆ… 10g (小さじ2杯)
水… 20ml
しし唐辛子… 10g (2本)

作り方

- 豚肉を2枚ずつ少し重なるように広げ、金平ごぼうを手前に置いてきつちりと巻く。
- 小麦粉を全体に薄くまぶす。
- しし唐辛子はへたを切り、竹串で穴をあけ、グリルで焼いておく。
- フライパンにサラダ油を熱し2の豚肉の巻き終わりを下にして中火で焼く。
- 転がしながら焼き、全体に焼き色がついたら、めんつゆと水を加えて煮絡める。
- 5の煮汁を煮詰め、3のしし唐辛子を加えて絡める。
- 肉巻きを皿に盛り、しし唐辛子を添える。

豚肉には糖質をエネルギーに分解する時に不可欠な疲労回復ビタミンといわれるビタミンB₁が豊富です。また、ごぼうには水溶性・不溶性の両方の食物繊維が多く生活習慣病予防に効果的です。

軽食編 おからのケーキサレ

—「おからの炒り煮」を利用して—

栄養価 (1個分)

エネルギー：367kcal
タンパク質：13.1g
食塩：1.2g
食物繊維：2.2g
カルシウム：207mg



材料 (パウンド型小1個分)

おからの炒り煮… 30g
ホットケーキミックス… 30g
砂糖… 3g (小さじ1杯)
卵… 25g (1/2個)
牛乳… 15g

オリーブ油… 10g (小さじ2杯弱)
ウイナーソーセージ… 10g (1本)
ブロッコリー… 10g
ミニトマト… 5g (1/2個)
パルメザンチーズ… 10g

作り方

- ウイナーソーセージは輪切りにし、卵は溶きほぐしておく。
- ブロッコリーは茹でて、つぼみと茎を分けて茎はあらみじんに切る。
- ミニトマトは横半分に切り、ペーパータオルにのせて水気を切っておく。
- ボウルに牛乳と溶き卵、砂糖、オリーブ油を入れて、泡立て器でよく混ぜる。
- 4におからの炒り煮、ウイナーソーセージ、ブロッコリーの茎、パルメザンチーズの2/3量を加えて混ぜ、ホットケーキミックスを振り入れて練らないようにサックリと混ぜる。
- パウンド型(容量240ml)に流し入れ、ブロッコリーのつぼみとミニトマトをのせ、残りのパルメザンチーズをふる。
- 180℃に予熱したオーブンで30～40分焼き、竹串を刺して生地がつかなければ完成。
- あら熱が取れたら切り分ける。

ケーキサレとは塩味のケーキで、野菜やチーズ、肉類などを入れた雑菜パウンドケーキです。おからを入れることでホットケーキミックスが半量で済み、食物繊維もたっぷりになります。朝食やおやつにどうぞ。

主菜編 金平ごぼうの肉巻き

—「金平ごぼう」を利用して—

栄養価 (1人分)

エネルギー：304kcal
タンパク質：17.4g
食塩：2.0g
食物繊維：2.3g
カルシウム：24mg



材料 (1人分)

金平ごぼう… 40g
豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)… 80g
小麦粉… 3g (小さじ1杯)
サラダ油… 2g (小さじ1/2杯)

めんつゆ… 10g (小さじ2杯)
水… 20ml
しし唐辛子… 10g (2本)

作り方

- 豚肉を2枚ずつ少し重なるように広げ、金平ごぼうを手前に置いてきつちりと巻く。
- 小麦粉を全体に薄くまぶす。
- しし唐辛子はへたを切り、竹串で穴をあけ、グリルで焼いておく。
- フライパンにサラダ油を熱し2の豚肉の巻き終わりを下にして中火で焼く。
- 転がしながら焼き、全体に焼き色がついたら、めんつゆと水を加えて煮絡める。
- 5の煮汁を煮詰め、3のしし唐辛子を加えて絡める。
- 肉巻きを皿に盛り、しし唐辛子を添える。

豚肉には糖質をエネルギーに分解する時に不可欠な疲労回復ビタミンといわれるビタミンB₁が豊富です。また、ごぼうには水溶性・不溶性の両方の食物繊維が多く生活習慣病予防に効果的です。

軽食編 切干し大根のチーズおやき

—「切干し大根の煮物」を利用して—

栄養価 (1人分)

エネルギー：222kcal
タンパク質：11.0g
食塩：1.2g
食物繊維：1.3g
カルシウム：233mg



材料 (1人分)

切干し大根の煮物… 60g
桜エビ… 3g
とろけるチーズ… 20g
片栗粉… 9g (大さじ1杯)

卵… 25g (1/2個)
オリーブ油… 3g (小さじ1杯弱)

作り方

- 切干し大根の煮物は、軽く水気を絞りボウルに入れる。
- 卵は溶いておく。
- 桜エビをフライパンで乾煎りし、軽く揉んでおく。
- 1にとろけるチーズと桜エビ、片栗粉、溶き卵を加えて軽く混ぜ合わせ、丸く形成する。
- フライパンにオリーブ油を熱し、4を中火から弱火で両面焼く。
- 器に盛る。

切干し大根と桜エビ、チーズを組み合わせたカルシウムたっぷりの一品。

切干し大根は、大根を天日干しし、旨味や栄養素を凝縮させた食材。生よりカルシウムや鉄、ビタミンB₁、B₂、食物繊維などを豊富に含んでいます。

軽食編 変わり春巻き3種



●「玉子サラダ」を利用して

栄養価 (2人分)

エネルギー：166kcal
タンパク質：6.1g
食塩：0.8g
食物繊維：0.3g
カルシウム：23mg



材料 (2人分)

玉子サラダ…… 80g (1袋弱) 小麦粉…… 3g (小さじ1杯)
ロースハム…… 6g (1枚) サラダ油 (吸油率12%)
しその葉…… 2g (4枚) …… 8g (大さじ1杯弱)
春巻の皮…… 20g (2枚)

作り方

- 1 春巻きの皮を半分に切る
- 2 1の春巻きの皮の端に水溶き片栗粉を塗り、しその葉、ハムを敷き、玉子サラダをのせ、細長くなるように巻く。
- 3 小麦粉に同量 (小さじ1杯) の水を加え、糊を作る。この糊で巻いた春巻きの最後を止める。
- 4 フライパンにサラダ油を入れ、揚げ焼きにする。

巻き方は具材によって四角や三角に折るなど、巻きやすい方法で色々楽しみましょう。

●「えびチリ」を利用して

栄養価 (2人分)

エネルギー：92kcal
タンパク質：3.5g
食塩：0.5g
食物繊維：0.5g
カルシウム：18mg



材料 (2人分)

えびチリ…… 50g (2尾) 小麦粉…… 4g (小さじ1杯)
長ねぎ…… 20g サラダ油 (吸油率12%)
レタス…… 10g (1枚) …… 8g (大さじ1杯弱)
春巻の皮…… 4g (2枚)

作り方

- 1 えびチリの海老を1cm程度に切る。
- 2 長ねぎとレタスをせん切りにする。
- 3 春巻きの皮の端に1のえびチリと2の野菜をのせて巻く。
- 4 小麦粉に同量 (小さじ1杯) の水を加え、糊を作る。この糊で巻いた春巻きの最後を止める。
- 5 フライパンにサラダ油を入れ、揚げ焼きにする。

えびチりに野菜を追加して焼き揚げした春巻き以外にも青椒肉絲などを利用して簡単春巻きを作ってみよう。

食材の調味液が水っぽい時は、あらかじめ片栗粉等でとろみをつけると春巻きの皮が巻きやすくなります。

●「リンゴ (缶詰)」を利用して

栄養価 (2人分)

エネルギー：181kcal
タンパク質：4.0g
食塩：0.1g
食物繊維：0.5g
カルシウム：46mg



材料 (2人分)

リンゴ (缶詰) …… 40g バニラエッセンス… 少々
ラム酒…… 少々 春巻の皮… 20g (2枚)
卵黄…… 20g (卵1個分) 小麦粉…… 3g (小さじ1杯)
小麦粉…… 9g (大さじ1杯) サラダ油 (吸油率12%)
牛乳…… 50g …… 8g (大さじ1杯弱)
砂糖…… 9g (大さじ1杯)

作り方

- 1 [A]の材料でカスタードクリームを作る。
1. 砂糖と小麦粉をよく混ぜておき、ダマが無いようにしておく。
2. 牛乳と卵黄を混ぜておく。
3. 1に少量ずつ加えダマにならないように気を付けながら混ぜ合わせる。
4. 耐熱容器 (電子レンジ可) に移し、電子レンジ (500W) でラップ無しで30秒加熱する。
5. 一旦レンジから取り出し、泡だて器で滑らかになるまでよくかき混ぜる。
6. さらにレンジにて30秒の加熱と混ぜるを繰り返す。
7. やや硬めに仕上げ、バニラエッセンスを数滴加え、混ぜ合わせたら冷ましておく。
- 2 リンゴをサイコロ状の1cm角切りにし、ラム酒でフランベする。
- 3 春巻の皮の端にカスタードクリームとリンゴをのせて巻く。
- 4 小麦粉に同量 (小さじ1杯) の水を加え、糊を作る。この糊で巻いた春巻きの最後を止める。
- 5 フライパンにサラダ油を入れ、揚げ焼きにする。

滑らかなカスタードを作るためには、小麦粉・砂糖のダマを無くし、牛乳と卵黄を少量ずつ加えかき混ぜます。ダマができてしまったら裏ごしておぎます。
カスタードクリームの代わりにカラメルソースを除いたプリンでもできます。

軽食編 じゃが芋のガレット

—「金平ごぼう」と「温泉卵」を利用して—

栄養価 (1人分)

エネルギー：285kcal
タンパク質：10.6g
食塩：0.5g
食物繊維：2.0g
カルシウム：81mg



材料 (2人分)

じゃが芋…… 120g (中1個) 乾燥パセリ…… 少々
小麦粉…… 12g (小さじ4杯)
金平ごぼう…… 40g (小鉢1杯)
ベーコン…… 20g (1枚)
粉チーズ…… 6g (大さじ1杯)
こしょう…… 少々
オリーブ油…… 12g (大さじ1杯弱)
温泉卵…… 100g (2個)



作り方

- 1 ベーコンを幅0.3cm程度に細く切る。
- 2 じゃが芋は皮をむき、せん切りにする。(水にさらさないこと)
- 3 ボウルにじゃが芋のせん切りを入れ、小麦粉をまぶして混ぜ合わせる。
- 4 3のボウルに汁気を切った金平ごぼうとベーコン、粉チーズ、こしょうを混ぜ合わせる。
- 5 フライパンにオリーブ油を入れ、4をドーナツ状に広げて片面を焼く。
- 6 片面がきつね色に焼き色が付いたら裏返し、フライ返しで押し付けながら中火で焼き、同じように焼き色が付いたら、皿に盛る。
- 7 6のガレットの中央に温泉卵を盛り付け、ガレットに乾燥パセリを彩りに振りかける。

ガレットとはフランス語で「丸くて薄いもの」という意味です。

じゃが芋に含まれる「でんぷん」を利用して丸く1枚にするため、じゃが芋は水にさらさないことがポイントです。

じゃが芋がばらけないよう、フライパンにギュウギュウと押し付けて焼くことが秘訣です。

作っておくと便利なお総菜

常備菜の定番料理です。作り置き料理は、かならず冷ましてから冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。

金平ごぼう



栄養価 (1人分)

エネルギー	: 66kcal
タンパク質	: 1.3g
食塩	: 0.9g
食物繊維	: 2.5g
カルシウム	: 25mg

材料 (4人分)

ごぼう	160g
にんじん	30g
サラダ油	8g (小さじ2杯)
だし汁	100ml (カップ1/2杯)
酒	20g (小さじ4杯)
砂糖	9g (大さじ1杯)
しょうゆ	25g (小さじ4杯)
赤唐辛子	少々 (1/2本)
白ごま (炒り)	2g (小さじ1杯)

作り方

- 1 ごぼう (たわしで洗う) とにんじんは長さ4cmの太めのせん切りにし、赤唐辛子は小口切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、ごぼうを中火でよく炒め、にんじんを加えてさらに炒める。
- 3 2に火が通ったら [A] を加えて絡め、煮汁がなくなるまで炒める。
- 4 赤唐辛子を加えて味をなじませ、火を止める。
- 5 器に盛り、白ごまをかける。

金平ごぼうはごぼうの土の香りと食感を生かした総菜の定番です。ごぼうは皮をむいたり、長く水さらしをすると特有の風味や栄養成分が出てしまうので、たわしで洗う程度で十分です。

切干し大根の炒り煮



栄養価 (1人分)

エネルギー	: 87kcal
タンパク質	: 3.1g
食塩	: 1.0g
食物繊維	: 2.8g
カルシウム	: 74mg

材料 (4人分)

切干し大根	40g
にんじん	30g
油揚げ	20g (1枚)
椎茸	40g (4枚)
サラダ油	8g (小さじ2杯)
だし汁	200ml (カップ1杯)
砂糖	8g (小さじ4杯)
しょうゆ	24g (小さじ4杯)
小ねぎ	12g

作り方

- 1 切り干し大根は流水でもみ洗いをし、かぶくらの水につけて10分ほどおき戻す。
- 2 油揚げは幅1cm、にんじんは長さ4cmの短冊切りにする。
- 3 椎茸は軸を取って薄切りにし、小ねぎは小口切りにする。
- 4 1の切り干し大根の水気をしっかり絞り、食べやすい長さにごく切りする。
- 5 鍋にサラダ油を熱し、切干し大根とにんじんを炒め、軟らかくなったら椎茸と油揚げを加えて炒める。
- 6 だし汁と砂糖、しょうゆを加え、中火で煮汁が少なくなるまで煮含める。
- 7 器に盛り、小ねぎを散らす。

戻した切干し大根の水気をしっかり絞らずに調理すると調味料やだしの旨味を含みにくなります。

ひじきと油揚げの煮物



栄養価 (1人分)

エネルギー	: 80kcal
タンパク質	: 2.9g
食塩	: 1.2g
食物繊維	: 3.2g
カルシウム	: 75mg

材料 (4人分)

ひじき (乾燥)	20g
にんじん	40g
油揚げ	20g (1枚)
サラダ油	8g (小さじ2杯)
だし汁	200ml
砂糖	12g (小さじ1杯)
酒	20g (小さじ1杯)
しょうゆ	24g (小さじ4杯)
枝豆	20g (さや付き35g)

作り方

- 1 ひじきは洗って、たっぷりの水に20~30分つけて戻す。ひじきがふっくらしたらザルにあけて水気を切る。
- 2 にんじんは長さ3cmの細切りにし、油揚げは幅0.5cmの短冊切りにする。
- 3 枝豆は5分ほど茹でて、さやから出しておく。
- 4 鍋にサラダ油を熱し、ひじきとにんじんを炒め、にんじんが軟らかくなったら油揚げを加える。
- 5 [A]を回し入れ、煮汁がほとんどなくなるまで、中火で混ぜながら煮含め、3の枝豆を加える。

ひじきは栄養価が高く、細長い茎の部分の歯ごたえのある「長ひじき」と葉や芽の部分の口当たりが良く軟らかい「芽ひじき」があります。油揚げの代わりに茹で大豆やひき肉、さつま揚げなどでも美味しく、タンパク質も取れます。