（公社）石川県栄養士会 いしかわ栄養ケアステーション

いつもの献立から考える
介護食レシピ集

- ごはん
- 鶏ハムの
  ジェノベーゼソース
- 柔らか卵の花煮
- みそ玉味噌汁（和風）
- いちごのババロア

鶏ハムのジェノベーゼソース 展開例

一般食

軟菜食

嚥下食レベル４相当

介護食

嚥下食レベル３相当

はじめに

日々の食事はいのちをつなぐために欠かせないものです。

私達は年を重ねると個人差はありますが、身体の様々な力（機能）が衰えてきます。食べる力（機能）も例外ではありません。「噛むことができない」「飲み込むことが下手になる」など、様々な問題が出てきます。

技術の進歩により、身体に栄養素を取り入れる方法は、いろいろありますが、口から取り入れることに勝るものはありません。しっかり口で食べることを続けるためには、食べる力（咀嚼や嚥下力）を維持できるようにすることと、併せて、食事の内容を工夫することが求められます。

今、高齢者の生活の場、生活の形態はひろがっています。施設で暮らしておられる方、家庭において生活を営まれる方、また、家庭においても、家族とともに居られたり、1人であったりと様々ですが、毎日しっかりと食事を摂らなければならないことは、どのような場にあっても変わりません。

このレシピ集では、今日の高齢者の様々な生活場面を想定しながら、組み立てました。

まず、家族とともに暮らしておられる方々、また、複数の高齢者への食事提供が必要な場合、一般の料理から、レベルを変えての介護食への展開方法を紹介しました。ここで紹介した展開例を他の料理でも応用していただければと思います。

また、一人暮らしや高齢者のみのご家庭の場合、これまでに料理づくりを経験していない方々が、食事づくりを担当しなければならないことも少なくありません。そこで、これらの事情を視野に入れたメニューも準備しました。

介護食は専門家でなければできない難しいものではなく、また、美味しくないものではないことも、このレシピ集を使っていただければおわかりいただけるものと思っております。

このレシピ集がフレイルの予防、健康寿命の延伸に繋がること、何よりも多くの方々のいきいきとした毎日に繋がることを願っています。

公益社団法人　石川県栄養士会

会長　新澤 祥惠

Contents

会長挨拶…… 1
目次…… 2
一般食からの展開について …… 4
低栄養は老化を加速する …… 5
学会分類…… 6
嚥下しにくい食物への対応 …… 7
かむかむチェックシート…… 8
調理を始める前に …… 10

いつもの献立から考える介護食

献立例

献立(朝食・洋風) …… 12
献立(朝食・和風) …… 13
献立(昼食・洋風) …… 14
献立(昼食・和風) …… 15
献立(昼食・中華風) …… 16
献立(夕食・洋風) …… 17
献立(夕食・和風) …… 18
献立(夕食・中華風) …… 19
献立(表紙の献立) …… 20

レシピ

パン粥、軟飯、全粥 …… 21
スパゲッティミートソース …… 22
肉うどん …… 23
中華蒸しパン …… 24
ピラフ …… 25
炊き込みご飯 …… 26
オムレツ …… 27
サケの柚庵焼き …… 28
菜の花と豚肉のオイスターソース炒め …… 29
白身魚のアクアパッツァ …… 30
ロール白菜かにあんかけ …… 31
サバの南蛮漬け…… 32
鶏ハムのジェノベーゼソース …… 33
野菜サラダ…… 34
ほうれん草のピーナッツ和え …… 35
コールスローサラダ …… 36
生揚げと野菜の煮物 …… 37

きゅうりとにんじんの甘酢漬け …… 37
はるさめサラダ …… 38
だいこんサラダ …… 39
オクラ納豆 …… 40
チンゲン菜とホタテのオイスターソース炒め … 41
やわらか卵の花煮 …… 42
もやしと納豆和え …… 42
ブロッコリーのかにあんかけ …… 43
トマトとアスパラのサラダ …… 43
ポタージュスープ …… 44
具だくさん味噌汁 …… 44
ラタトゥーユ …… 44
中華スープ …… 45
卵スープ(中華風) …… 45
みそ玉(インスタント味噌汁の素) …… 46
大豆バター …… 47
ひじき煮 …… 47
りんごのコンポート …… 48
フルーツポンチ …… 49
にんじんと豆腐のムース …… 49
かぼちゃようかん …… 50
とろとろ杏仁 …… 50
いちごのババロア …… 50

お年寄り二人暮らしのための簡単料理

牛肉の味噌八幡巻き …… 52
豚バラと白菜のミルフィーユ鍋 …… 53
鶏肉のホイル蒸し …… 54
手軽な肉じゃが …… 55
牛肉と野菜の黒酢炒め …… 56
ぶり大根 …… 57
白身魚のホワイトソース焼き …… 58
秋刀魚ぎょうざ …… 59
だしフレンチトースト …… 60
だし巻き卵 …… 61
スペイン風オムレツ …… 62
かに玉あんかけ風 …… 63
やわらか豆腐ハンバーグ …… 64
茹で大豆のドライカレー …… 65
豆豆グラタン …… 66
かに缶豆腐 …… 67

男性介護者のための手軽な家庭料理

カレイの煮付け …… 68
魚の缶詰と白菜の煮物 …… 69
大豆ふわふわオムレツ …… 69
卵とブロッコリーのチーズ焼き …… 70
粕汁 …… 70

栄養補助食品、とろみ剤、その他

…… 72

この本について

いつもの献立から考える介護食

『介護食』=『特別なもの』と思っていませんか？ 介護食とは、噛む力・飲み込む力が弱っているひとが、安全に食べられるよう調理された食事のことです。

ちょっとしたポイントを押さえれば、いつもの献立を基本に、一手間加えるだけでそのひとの食形態に合った食事を作ることができます。

本書では、いつもの献立から展開する簡単な介護食レシピをご紹介致します。

本書における一般食・軟菜食・介護食とは

一般食

ここでいう一般食とは、病院で提供される食事の区分の一般食と特別食（治療食）での一般食ではなく、家庭で作る食事で、健康体の人が食べる食事をいいます。（人間の一生における幼年期・児童期・青年期・壮年期・老年期などのそれぞれの段階における、形態に調整を加えなくてもよい食事）

軟菜食
（嚥下調整食レベル4）

かたすぎず、ばらけにくく、張りつきにくいもので、箸やスプーンで切れるかたさを持ちます。一方、とろみがついていてもゆるく、ドリンク（飲むもの）も該当します。主食の例としては、全粥や軟飯などです。しばしば軟菜食、移行食と呼ばれるものがここに含まれます。素材に配慮された和洋中の煮込み料理、卵料理など、一般食でもこの段階に入るものも多数あります。

介護食
（嚥下調整食レベル3）

形はありますが、歯や入れ歯がなくても押しつぶしが可能な形態で、やわらか食、ソフト食などといわれていることが多いです。対象としては、舌と上あごで押しつぶすことができ、つぶしたものを再びある程度まとめ送り込むことができる状態です。

低栄養は体の老化を加速する。必要な栄養量はどれ位?

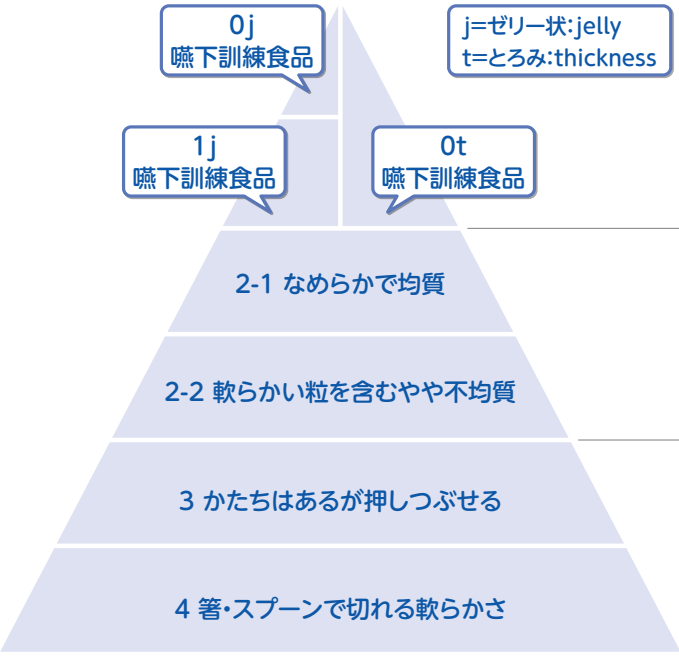
生活習慣病を気にするあまり、肉はダメ、卵は食べない!と偏った食生活になっていませんか?知らず知らずに低栄養になっていませんか?本書では、栄養バランスを考えた朝昼夕の献立を、一般食・軟菜食・介護食の3種に展開して掲載しています。ぜひご活用ください。

70歳以上の人が1日に必要な栄養をとろうとした場合

栄養	男性	女性
エネルギー(kcal)	2,200	1,750
たんぱく質(g)	71～110(90)	56～87(72)
脂　質(g)	48～73(61)	38～58(48)
炭水化物(g)	368～275(321)	293～218(255)

参考表 推定エネルギー必要量 (kcal/日)活動係数Ⅱ
たんぱく質、脂質、炭水化物は目標量　(エネルギー比率:%エネルギー)より算出(　　)は中央値

学会分類2013とその他の嚥下食分類の対応



学会分類2013	特別用途食品	UDF	スマイルケア食
0j	許可基準Ⅰ	—	ゼリー状 0
0t	—	—	ゼリー状 0
1j	許可基準Ⅱ	かまなくてよい	ムース状 1
2-1	許可基準Ⅱ 許可基準Ⅲ	かまなくてよい	ペースト状 2
2-2	許可基準Ⅱ 許可基準Ⅲ	かまなくてよい	かまなくてよい 2
3	—	舌でつぶせる	舌でつぶせる 3
4		歯ぐきでつぶせる	歯ぐきでつぶせる 4
		容易にかめる（一部）	—

※その他の介護食分類の対応に関しては、嚥下食ピラミッド、学会分類2013(食事)早見表、農林水産省「スマイルケア食の選び方」を参考にいたしました。
※学会分類2013に対応する内容のみとし、嚥下食ピラミッドL5「普通食」、スマイルケア食「青マーク」等の記載は割愛しました。
※学会分類2013に対応していない場合は「ー」を記載しています。

特別用途食品（えん下困難者用食品）

えん下が難しい方が簡単にえん下し、誤嚥や窒息を防ぐことを目的とした食品。
硬さ・付着性（べたつき）・凝集性（まとまりやすさ）の許可基準により適合性を審査し、国（消費者庁）の許可を受けて表示します。

UDF（ユニバーサルデザインフード）

日本介護食品協議会が作成した年齢や障がいの有無に関わらず、できるだけ多くの人が利用できるように考えられた「みんなにやさしい」食品のことです。
「容易にかめる」「歯ぐきでつぶせる」「舌でつぶせる」「かまなくてよい」の4つの区分に分けられています。

スマイルケア食

農林水産省が発表した新しい介護食品の愛称。早見表は利用者の状態に応じて問いに答え、矢印にそって進んでいくと適切なスマイルケア食が選べるようになっています。青・黄・赤のマークによって簡単に見分けられるよう表示されています。

青のマーク：健康維持上栄養補給が必要な人向けの食品
黄のマーク：噛むことが難しい人向けの食品
赤のマーク：飲み込むことが難しい人向けの食品

嚥下しにくい食材を食べやすくするポイント

普段の献立を介護食にアレンジする際、気をつけるポイントを以下にまとめました。

① さらさらした液体　【例】水、お茶、汁物など

とろみ剤でとろみをつけるなどの調節が必要です。

② かたいもの　【例】肉、ナッツ類、ゴマ、いか、きのこ類、こんにゃくなど

加熱してもやわらかくならないものや咀嚼しにくいものなどは、取り除いてほかの食材を加えるなどの工夫が必要です。

③ 繊維の多いもの　【例】青菜類、ごぼう、れんこん、魚料理など

調理によって繊維を切断し、まとまりやすいようにしましょう。それでも飲み込みにくい場合は取り除きましょう。

④ 口の中や喉に張りつきやすいもの
【例】餅、団子、生麩、のり、わかめ、青菜類、もなかの皮など

咀嚼・嚥下機能に合わせて無理であれば取り除きましょう。

⑤パサパサしているもの　【例】ふかしたイモ類、焼いたパン、ひき肉など

マヨネーズや水分を加え、まとまりやすくしましょう。

⑥すすらないと食べられないもの　【例】麺類、お茶漬けなど

すするという行為は食べているときに空気を通すため、気管に入りやすくなります。麺類は適度な長さに切り、お茶漬けはスプーンなどで食べてもらうようにしましょう。

⑦ 酸味の強いもの　【例】酢、かんきつ類など

酸は加熱によって飛ばしたり、量を加減したり、うすめたりすることで使用できます。

⑧ 味がぼやけてわかりにくいもの、温度が体温程度のもの
【例】加水しすぎたミキサー食、常温管理された食事など

口に入った感覚が分かりにくい食べ物は、嚥下反射が出にくくなります。温度管理をきちんと行い、形態調整を行う際には、水やだし汁を足しすぎないように注意しましょう。調理工程ではソースなどで表面に味をつけたりすることで、味にメリハリをつけましょう。

⑨塊の大きいもの、喉に詰まりやすい大きさのもの　【例】餅、ピーナッツ、大豆など

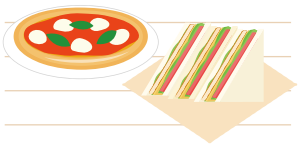
大きすぎるものは食べる方に合わせ一口サイズを調整しましょう。それでも飲み込みにくい場合は取り除きましょう。

かむかむチェックシート

公立能登総合病院 歯科口腔外科
部長　長谷　剛志

噛む回数	米・麺・パン類	肉料理	魚料理
～10回	□ 粥 5回 □ お茶漬け 7回 □ カレーライス 10回		□ 煮魚 10回
～20回	□ そば 12回 □ スパゲティー 12回 □ うどん 13回 □ ラーメン 13回 □ 焼きそば 14回 □ お好み焼き 15回 □ そうめん 16回 □ ハンバーガー 16回 □ 餅 19回 □ 白米 20回	□ ハンバーグ 14回 □ ウィンナー 16回 □ ミートボール 17回	□ エビ（刺身） 12回 □ 鮭（ムニエル） 12回 □ つみれ 13回 □ 焼き魚 14回 □ 赤身魚（刺身） 15回 □ うなぎ（蒲焼） 15回 □ かまぼこ 19回
～30回	□ サンドイッチ 25回 □ 五穀米 26回 □ トースト 27回 □ チャーハン 28回 □ ピザ 28回	□ 餃子 22回 □ 牛肉コロッケ 23回 □ シュウマイ 23回 □ ローストビーフ 24回 □ 焼き鳥 25回 □ ハム 26回 □ すき焼き（牛肉） 27回 □ メンチカツ 27回 □ ベーコン 28回	□ 白身魚（刺身） 22回 □ ちくわ 23回 □ アジフライ 23回 □ 魚肉ソーセージ 24回 □ イカ（刺身） 30回
～40回	□ コーンフレーク（牛乳入） 36回	□ 焼肉（豚） 31回 □ ビーフステーキ 31回 □ 焼肉（牛） 32回 □ とんかつ 33回 □ から揚げ（鶏） 34回	□ 干物 31回 □ エビフライ 31回 □ タコ（刺身） 32回 □ イカリング揚げ 39回
41回～	□ フランスパン 51回	□ ビーフジャーキー 44回	□ 煮干し 45回 □ するめ 67回

粥やお茶漬けは噛まなくても簡単に飲み込めますが、口の中でばらけやすいです。飲み込む力が低下している場合、ゆっくり食べるよう意識しないと誤嚥しやすいので注意しましょう。



毎日の食卓には噛む回数が30回以上必要となる食品を一品以上は取り入れるよう心がけましょう。

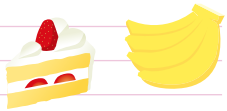
20代の男女50名（28本以上歯がある）の一口量あたりの噛む回数（平均）を一覧にしました。
ふだん食べている食事を把握し、表記回数より多く噛むように心掛けましょう!

卵料理	豆・芋料理	野菜・海草	果物・お菓子
□ 茶碗蒸し 2回		□ 大根おろし 10回	□ ヨーグルト 2回
□ 温泉卵 6回			□ プリン 3回
			□ ゼリー 4回
			□ メロン 6回
			□ いちご 8回
			□ もも 8回
			□ みかん 9回

茶碗蒸し、温泉卵、ヨーグルト、プリン、ゼリー、メロン、いちご、もも、みかんなどは、口当たりがよく、食欲が低下していたり、噛む力が衰えている方でも比較的簡単に食べられます。

□ だし巻き卵 14回	□ 冷奴 11回	□ 風呂吹き大根 12回	□ バナナ 13回
□ スクランブルエッグ 14回	□ 枝豆 14回	□ ひじき（煮） 14回	□ ショートケーキ 14回
□ オムレツ 16回	□ おから 14回	□ 焼きなす 14回	□ ポテトチップス 14回
□ 目玉焼き 17回	□ 里芋（煮） 16回	□ にんじん（煮） 14回	□ シュークリーム 18回
□ ゆで卵 18回	□ じゃがいも（煮） 16回	□ もやし（炒め） 16回	□ 大福 18回
	□ フライドポテト 19回	□ ロールキャベツ 17回	□ 梨 20回
	□ アーモンド（素焼き） 19回	□ とうもろこし（ゆで） 18回	□ おはぎ 20回
		□ 切り干し大根 18回	
		□ わかめ（ゆで） 18回	

噛む回数が20回未満の食品を食べることが多い方は噛む回数が少なくなりがちで早食い傾向にあるため注意しましょう。



	□ 高野豆腐 23回	□ きゅうり（浅漬け） 22回	□ 甘栗 21回
	□ こんにゃく 24回	□ なす（浅漬け） 23回	□ スイカ 22回
	□ 大学芋 26回	□ かぼちゃ（煮） 23回	□ 羊かん 22回
	□ 焼き芋 26回	□ なます 24回	□ 柿 23回
	□ ポテトサラダ 27回	□ オクラ（ゆで） 25回	□ カステラ 26回
	□ 油揚げ 30回	□ レタス（生） 27回	□ りんご 27回
		□ れんこん（煮） 30回	□ かりんとう 27回
		□ たけのこ（煮） 30回	

	□ 厚揚げ 33回	□ 白菜（浅漬け） 31回	□ 干し芋 34回
		□ アスパラ（ゆで） 32回	□ せんべい 40回
		□ 昆布巻き 33回	
		□ ぜんまい（煮） 33回	
		□ ブロッコリー（ゆで） 34回	
		□ キャベツ（生：せん切り） 36回	
		□ たくあん 36回	
		□ きんぴらごぼう 38回	

噛む回数が40回以上の食品は噛む力を鍛える練習に適しています。唾液の量が増えることも期待できます。

一口量は個人差があるため、自分でも噛む回数を測定してみましょう!

			□ おしゃぶり昆布 44回

調理を始める前に

本書で紹介する献立の調理に必要なもの

とろみ剤・とろみ調整食品・ゲル化剤について

とろみ剤・とろみ調整食品 とは

とろみを付けるための食品

とろみ剤は、食べ物や飲み物に加えて混ぜることで、温度に関係なく適度なとろみを付け、食べ物を飲み込みやすくすることができる粉末状の食品です。

その他にも食品にまとまりを付けたり、ミキサー食の分離を抑えたり、水にとろみを付けることで薬を飲み込みやすくするといった利用方法もあります。

一般の食品としては片栗粉（ばれいしょでんぷん）、コーンスターチ（とうもろこしでんぷん）、小麦粉などで代用できますが、どれも加熱しないととろみはつきません。お茶などにとろみを付ける場合は沸かして片栗粉などでとろみをつけてから冷やしましょう。

とろみ調整食品、固形化補助粉末の一例

とろみ調整食品

固形化補助粉末

ゲル化剤 とは

固めるための食品

とろみを付けてもむせる、飲み込みが難しいという場合には、ゼリーにしてみましょう。

のど越しもよく、安全においしく提供することができます。

一般の食品としては寒天、ゼラチンなどがあります。寒天は海藻抽出物で、棒寒天、糸寒天、粉寒天など種類があります。よく煮溶かしてから固める材料を混ぜ合わせて冷やし固めます。ゼラチンは動物の骨や皮を長時間煮出して抽出したもので、少しの水でふやかして熱い材料の中に入れて溶かし、冷やし固めます。このとき沸騰させると固まらないので注意が必要です。

どちらも温めると溶けてしまうので冷たい料理（デザートなど）に使用します。

選ぶときのポイント

- ダマにならず溶けやすいもの
- 素材の色、味、香りを変えにくいもの
- べ方つきにくいもの
- 飲み物の種類、温度などの影響が少ないもの
- とろみを再調整（ゆるく・固く）しやすいもの

必要な調理器具

電子レンジ

食材を加熱したり、料理を温める時に使用します。
上手に活用することで、時短や調理の手間を減らすことができます。

ミキサー 又は ハンドブレンダー

食品や料理をピューレ状（とろみのある半液体状）にする時に使用します。
ハンドブレンダーはミキサーとフードプロセッサーの両方の機能を備えており、直接器の中に差し込んで処理できます。

いつもの献立から考える介護食

一緒がうれしい 家族みんなの 献立編

老年期に入ってくると、様々な理由で噛む力や飲み込む力が弱くなります。今まで食べていた食材を食べることが難しくなり、量が減って、低栄養に陥りやすくなります。しかし、その人の食形態に合った食事を特別に作るのは手間がかかります。普段の食事から展開できれば調理の手間も減り、皆と同じような食事を食べているという満足感も得られるのではないでしょうか。『献立編』では、朝昼夕それぞれの献立を、一般食・軟菜食・介護食の3種に展開してご紹介します。

朝食・洋風

一般食

主食：食パン（大豆バター）…… P47
主菜：ハムエッグ …… P27
副菜：野菜サラダ …… P34
副菜：ポタージュスープ …… P44
デザート：りんご …… P48

エネルギー	たんぱく質	塩分
629kcal	26.2g	2.6g

軟菜食

主食：パン粥 …… P21
主菜：オムレツ …… P27
副菜：蒸し野菜サラダ …… P34
副菜：ポタージュスープ …… P44
デザート：りんごのコンポート …… P48

エネルギー	たんぱく質	塩分
591kcal	23.0g	2.2g

介護食

主食：パン粥 …… P21
主菜：スクランブルエッグ …… P27
副菜：野菜のくたくた煮 …… P34
副菜：ポタージュスープ …… P44
デザート：りんごのコンポートのゼリー … P48

エネルギー	たんぱく質	塩分
632kcal	22.2g	2.6g

朝食・和風

一般食

主食：ごはん

主菜：サケの柚庵焼き …… P28

副菜：ほうれん草のピーナッツ和え …… P35

副菜：具だくさんみそ汁 …… P44

デザート：フルーツポンチ …… P49

エネルギー	たんぱく質	塩分
624kcal	27.3g	2.4g

軟菜食

主食：軟飯・全粥 …… P21

主菜：蒸しサケの柚子みそかけ …… P28

副菜：ほうれん草のピーナッツ和え …… P35

副菜：やわらか具だくさんみそ汁 …… P44

デザート：フルーツポンチ …… P49

エネルギー	たんぱく質	塩分
624kcal	27.3g	2.4g

介護食

主食：とろとろ粥 …… P21

主菜：蒸しサケのほぐし柚子みそかけ … P28

副菜：ほうれん草ゼリーピーナッツしょうゆかけ …… P35

副菜：やわらか具だくさんみそ汁 …… P44

デザート：フルーツポンチのゼリー …… P49

エネルギー	たんぱく質	塩分
648kcal	28.3g	2.8g

昼食・洋風

一般食

・主食・主菜：スパゲッティミートソース …… P22

・副菜：コールスローサラダ …… P36

・副菜：ラタトゥーユ …… P44

エネルギー	たんぱく質	塩分
659kcal	24.2g	2.2g

軟菜食

・主食・主菜：やわらかスパゲッティのミートソース和え …… P22

・副菜：ボイルコールスローサラダ …… P36

・副菜：ラタトゥーユ …… P44

エネルギー	たんぱく質	塩分
644kcal	23.5g	2.2g

介護食

・主食・主菜：やわらかうどんのミートソース和え …… P22

・副菜：ボイルコールスローサラダ …… P36

・副菜：トマトスープ …… P44

エネルギー	たんぱく質	塩分
465kcal	18.4g	1.5g

昼食・和風

一般食

・主食・主菜：肉うどん …… P23
・副菜：生揚げと野菜の煮物 …… P37
・副菜：きゅうりと人参の甘酢漬け …… P37

エネルギー	たんぱく質	塩分
562kcal	24.0g	5.6g（3.8g）

軟菜食

・主食・主菜：月見とろろうどん …… P23
・副菜：生揚げと野菜の煮物 …… P37
・副菜：茹で野菜の甘酢漬け …… P37

エネルギー	たんぱく質	塩分
517kcal	22.6g	5.6g（3.8g）

介護食

・主食・主菜：くたくたうどんのとろろあんかけ …… P23
・副菜：生揚げと野菜の煮物 …… P37
・副菜：キャベツとにんじんのゼリー甘酢あん …… P37

エネルギー	たんぱく質	塩分
492kcal	21.4g	5.5g（3.7g）

昼食・中華風

一般食

・主食：蒸しパン（レーズン入り） …… P24
・主菜：菜の花と豚肉のオイスターソース炒め …… P29
・副菜：はるさめサラダ …… P38
・副菜：中華スープ …… P45

エネルギー	たんぱく質	塩分
580kcal	26.5g	3.1g

軟菜食

・主食：蒸しパン（レーズンなし） …… P24
・主菜：やわらか菜の花と豚肉のオイスターソース煮 …… P29
・副菜：さといもサラダ …… P38
・副菜：中華スープ …… P45

エネルギー	たんぱく質	塩分
559kcal	30.0g	3.0g

介護食

・主食：中華粥 …… P24
・主菜：やわらか菜の花と豚肉のオイスターソース煮 …… P29
・副菜：とろとろさといもサラダ …… P38
・副菜：中華茶碗蒸し …… P45

エネルギー	たんぱく質	塩分
498kcal	29.9g	3.3g

夕食・洋風

一般食

・主食：ピラフ …… P25
・主菜：白身魚のアクアパッツァ …… P30
・副菜：だいこんサラダ …… P39
・デザート：にんじんと豆腐のムース …… P49

エネルギー	たんぱく質	塩分
625kcal	29.2g	1.2g

軟菜食

・主食：リゾット …… P25
・主菜：白身魚のアクアパッツァ …… P30
・副菜：だいこんサラダ …… P39
・デザート：にんじんと豆腐のムース …… P49

エネルギー	たんぱく質	塩分
625kcal	28.8g	1.8g

介護食

・主食：リゾット …… P25
・主菜：白身魚と野菜のアクアパッツァ … P30
・副菜：だいこんといんげんのくたくた煮 …… P39
・デザート：にんじんと豆腐のムース …… P49

エネルギー	たんぱく質	塩分
587kcal	27.0g	2.4g

夕食・和風

一般食

・主食：炊き込みご飯 …… P26
・主菜：ロール白菜かにあんかけ …… P31
・副菜：オクラ納豆 …… P40
・デザート：かぼちゃようかん …… P50

エネルギー	たんぱく質	塩分
622kcal	26.1g	3.0g

軟菜食

・主食：やわらか炊き込みご飯 …… P26
・主菜：キャベツと鶏ひき肉の重ね蒸し … P31
・副菜：卵豆腐のオクラかけ …… P40
・デザート：かぼちゃようかん …… P50

エネルギー	たんぱく質	塩分
619kcal	25.1g	2.9g

介護食

・主食：炊き込みご飯のお粥 …… P26
・主菜：キャベツと鶏ひき肉の重ね蒸しあんかけ …… P31
・副菜：卵豆腐のオクラかけ …… P40
・デザート：かぼちゃようかん …… P50

エネルギー	たんぱく質	塩分
427kcal	22.1g	2.5g

夕食・中華風

一般食

・主食：ごはん

・主菜：サバの南蛮漬け …… P32

・副菜：チンゲン菜とホタテのオイスターソース炒め …… P41

・デザート：とろとろ杏仁豆腐 …… P50

エネルギー	たんぱく質	塩分
574kcal	20.2g	1.5g

軟菜食

・主食：軟飯・全粥 …… P21

・主菜：蒸しサバの中華あんかけ …… P32

・副菜：チンゲン菜とカニカマのオイスターソース煮 …… P41

・デザート：とろとろ杏仁豆腐 …… P50

エネルギー	たんぱく質	塩分
578kcal	20.7g	2.9g

介護食

・主食：とろとろ粥 …… P21

・主菜：蒸しサバの中華あんかけ …… P32

・副菜：チンゲン菜とカニカマのオイスターソース煮 …… P41

・デザート：とろとろ杏仁豆腐 …… P50

エネルギー	たんぱく質	塩分
578kcal	20.7g	2.9g

表紙の献立

一般食

・主食：ごはん
・主菜：鶏ハムのジェノベーゼソース …… P33
・副菜：やわらか卵の花煮 …… P42
・副菜：みそ玉味噌汁（和風）…… P46
・デザート：いちごのババロア …… P50

エネルギー	たんぱく質	塩分
686kcal	29.3g	2.8g

軟菜食

・主食：軟飯・全粥 …… P21
・主菜：鶏ハムのジェノベーゼソース …… P33
・副菜：やわらか卵の花煮 …… P42
・副菜：みそ玉味噌汁（和風）…… P46
・デザート：いちごのババロア …… P50

エネルギー	たんぱく質	塩分
678kcal	29.3g	2.8g

介護食

・主食：とろとろ粥 …… P21
・主菜：鶏ハムのミキサージェノベーゼソース …… P33
・副菜：やわらか卵の花煮 …… P42
・副菜：みそ玉味噌汁（和風）…… P46
・デザート：いちごのババロア …… P50

エネルギー	たんぱく質	塩分
678kcal	29.2g	2.8g

いつもの献立から考える介護食　展開レシピ

軟菜食 介護食 パン粥

エネルギー	たんぱく質	塩分
191kcal	7.3g	1.1g

材料（2人分）

- 食パン6枚切り……2枚
- 牛乳……200ml
- 水……200ml
- クリームシチューの素……大さじ1
- パセリ……少々

作り方

①食パンは耳を取って1㎝角に切る。

②鍋に①と牛乳、水を入れ、弱火でコトコトと煮る。

③火を止めて、クリームシチューの素を入れて溶かし、もう一度とろみがつくまで温める。

④器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

軟菜食 軟飯

エネルギー	たんぱく質	塩分
225kcal	3.8g	0g

材料（2人分）

- 精白米……1合
- 水……270ml

作り方

①精白米1合を研いで、水を1.5倍（270ml）に計量し、炊飯する。

※1人前180g盛り付ける。

介護食 全粥

エネルギー	たんぱく質	塩分
113kcal	1.9g	0g

材料（2人分）

- 精白米……0.5合
- 水……900ml

作り方

①精白米0.5合を研いで、水を10倍（900ml）に計量する。

②鍋に入れてコトコトと30分煮る。

③全体をざっとかき混ぜ、10分ほど蒸らす。

※1人前330g盛り付ける。写真は220g

一般食　スパゲッティミートソース

エネルギー	たんぱく質	塩分
502kcal	21.1g	1.6g

材料（2人分）

- スパゲッティ……160g
- 合びき肉……100g
- たまねぎ……150g
- にんにく……5g
- 油……適宜
- ケチャップ……大さじ2
- トマト缶（ダイス）……200g
- 塩……少々
- こしょう……少々

作り方

①スパゲッティを茹でる。
②たまねぎはみじん切りする。
③油をひき、にんにくを入れ、たまねぎ、合びき肉を炒める。
④肉の色が変わったらトマト缶、ケチャップを入れ、煮詰めたら塩、こしょうで味をととのえる。
⑤皿にスパゲッティを盛り、ミートソースをかける。
⑥好みで粉チーズをかける。

軟菜食　やわらかスパゲッティのミートソース和え

エネルギー	たんぱく質	塩分
465kcal	19.8g	1.6g

材料（2人分）

- スパゲッティ……140g
- ミートソース……200g

作り方

①スパゲッティは長さを半分におり、たっぷりのお湯で基本の時間より長くやわらかく茹でる。
②ミートソースは一般食と共通。
③やわらかいスパゲッティと②を和えて盛り付ける。
④好みで粉チーズをかける。

介護食　やわらかうどんのミートソース和え

エネルギー	たんぱく質	塩分
291kcal	14.3g	0.9g

材料（2人分）

- 茹でうどん……200g
- 鶏ひき肉……100g
- たまねぎ……150g
- にんにく……5g
- 油……適宜
- ケチャップ……大さじ2
- トマト缶（ダイス）……200g
- 塩……少々
- こしょう……少々

作り方

①茹でうどんは細かく刻み、やわらかく茹でておく。
②ミートソースは合びき肉を鶏ひき肉に変更し、一般食と同様に作る。
③ミートソースをミキサーにかける。
④①の茹で汁をしっかり切り、③のミートソースで和える。
⑤器に盛りつけ、好みで粉チーズをかける。

一般食　肉うどん

エネルギー	たんぱく質	塩分
427kcal	16.9g	4.3g（2.5g）

材料（2人分）

- うどん……2玉
- 牛肉……100g
- ねぎ……1/2本
- めんつゆ（2倍濃縮）‥100ml
- だし汁……600ml

作り方

①長ねぎは斜め切りにする。

②鍋にめんつゆ、だし汁を入れて、牛肉と長ねぎを加え、さっと火を通す。

③うどんを茹で、器に入れて②をかける。

注意:汁は半分残しましょう（塩分2.5g）

軟菜食　月見とろろうどん

エネルギー	たんぱく質	塩分
374kcal	15.3g	4.3g（2.5g）

材料（2人分）

- うどん……2玉
- やまいも……150g
- 温泉卵……2個
- めんつゆ（2倍濃縮）‥100ml
- だし汁……400ml
- みつば……少々

作り方

①やまいもをすりおろす。

②鍋にめんつゆ、だし汁を入れてひと煮立ちさせる。

③うどんを茹で、器に入れて②をかける。

④③にやまいも、温泉卵をのせてみつばを飾る。

注意:汁は半分残しましょう（塩分2.5g）

介護食　くたくたうどんのとろろあんかけ

エネルギー	たんぱく質	塩分
355kcal	14.2g	4.2g（2.5g）

材料（2人分）

- うどん……1.5玉
- 温泉卵……2個
- やまいも……150g
- だし汁Ⓐ……100ml
- だし汁Ⓑ……400ml
- めんつゆ（2倍濃縮）‥大さじ1
- みりん……大さじ1
- 片栗粉……大さじ1

作り方

①うどんは包丁で細かく切り、やわらかく茹でる。やまいもはすりおろし、Ⓐでのばす。

②Ⓑにめんつゆ、みりんを入れてひと煮立ちさせる。沸騰したら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

③うどんの茹で汁をしっかり切り、器に入れて②のあんをかけて、やまいも、温泉卵をのせる。

注意:汁は半分残しましょう（塩分2.5g）

一般食　蒸しパン（レーズン入り）

エネルギー	たんぱく質	塩分
295kcal	9.1g	0.7g

材料（2人分）

- パンケーキミックス……90g
- 卵……1個
- スキムミルク……5g
- 牛乳……100ml
- サラダ油……小さじ1
- レーズン……20g

作り方

①卵、スキムミルク、牛乳、サラダ油をよく混ぜる。

②①にミックス粉を入れてなめらかになるまで混ぜる。

③レーズンはぬるま湯で戻す。

④②にレーズンを入れる。

⑤カップに入れて沸騰した蒸し器で15分蒸す。

軟菜食　蒸しパン（レーズンなし）

エネルギー	たんぱく質	塩分
265kcal	8.8g	0.7g

材料（2人分）

- パンケーキミックス……90g
- 卵……1個
- スキムミルク……5g
- 牛乳……100ml
- サラダ油……小さじ1

作り方

①卵、スキムミルク、牛乳、サラダ油をよく混ぜる。

②①にミックス粉を入れてなめらかになるまで混ぜる。

③カップに入れて沸騰した蒸し器で15分蒸す。

介護食　中華粥

エネルギー	たんぱく質	塩分
203kcal	7.6g	0.9g

材料（2人分）

- ごはん……200g
- 中華だし……600ml
- サケフレーク……25g
- ねぎ……40g
- 塩……少々
- こしょう……少々

作り方

①鍋にごはんと中華だしを入れ、コトコトと煮る。

②ねぎはみじん切りにする。

③①にサケフレーク、②を加え、塩こしょうで味をととのえる。

④10分ほど蒸らす。

※離水するようならとろみ剤でとろみをつける。

一般食　ピラフ

エネルギー	たんぱく質	塩分
302kcal	7.7g	0.4g

材料（2 人分）

- 精白米……120g
- ウインナー……2本
- シーフードミックス……40g
- 塩・こしょう……少々
- オリーブオイル……小さじ2
- パセリ……適宜
- コンソメスープ……140cc

作り方

①米は洗って水気を切っておく。
②ウインナーは小口切りにし、シーフードミックスは解凍しておく。（酒をふっておく）
③フライパンにオリーブオイルを熱し、ウインナー、シーフードミックスを汁を切って入れ、米を入れて炒める。塩こしょうをする。
④炊飯器に移し、コンソメスープを加え、炊き込みモードで炊飯する。
⑤盛り付けて、パセリのみじん切りを飾る。

軟菜食　介護食　リゾット

エネルギー	たんぱく質	塩分
292kcal	7.3g	1.0g

材料（2 人分）

- ごはん……160g
- たまねぎ……1/2個
- ベーコン……2枚
- コンソメ……小さじ1
- 牛乳……100ml
- 粉チーズ……大さじ1
- バター……10g

作り方

①たまねぎは薄切り、ベーコンは1㎝角に切る。
②バターを熱し、たまねぎ、ベーコンを炒める。
③ごはんとごはんにかぶる程度の水、コンソメを入れて2~3分炒め煮にする。
④水分が少なくなったら牛乳を入れ混ぜる。
⑤粉チーズをかける。

一般食　炊き込みご飯

エネルギー	たんぱく質	塩分
304kcal	7.6g	0.8g

材料（2人分）

- 精白米……1合
- 干ししいたけ……1個
- にんじん……30g
- ごぼう……30g
- 鶏ひき肉……30g
- しょうゆ……小さじ2
- 干ししいたけの戻し汁+水……180ml
- しょうが……少々

作り方

①干ししいたけは砂糖ひとつまみ入れたぬるま湯で戻しておく。

②干ししいたけ、にんじん、ごぼうをみじん切りにする。

③②と鶏ひき肉干ししいたけの戻し汁と水で煮る。具と汁を分けて、汁を水を入れて180mlに調整する。

④炊飯器に研いだ精白米を入れ、③を加えて、しょうゆとしょうがのみじん切りを加えて炊く。

軟菜食　やわらか炊き込みご飯

エネルギー	たんぱく質	塩分
304kcal	7.6g	0.8g

材料（2人分）

- 精白米……1合
- 干ししいたけ……1個
- にんじん……30g
- ごぼう……30g
- 鶏ひき肉……30g
- しょうゆ……小さじ2
- 干ししいたけの戻し汁+水……240ml
- しょうが……少々

作り方

①干ししいたけは砂糖ひとつまみ入れたぬるま湯で戻しておく。

②干ししいたけ、にんじん、ごぼうをみじん切りにする。

③②と鶏ひき肉干ししいたけの戻し汁と水で煮る。具と汁を分けて、汁を水を入れて240mlに調整する。

④炊飯器に研いだ精白米を入れ、③を加えて、しょうゆとしょうがのみじん切りを加えて炊く。

介護食　炊き込みご飯のお粥

エネルギー	たんぱく質	塩分
129kcal	6.1g	0.5g

材料（2人分）

- 炊き込みご飯……1人分
- 豆腐……1/4丁
- 水……400ml

☆
- オイスターソース……小さじ1
- 酒……小さじ1

作り方

①軟菜食のやわらか炊き込みご飯0.5人分と水を鍋に入れ、やわらかくなるまで煮る。

②豆腐は細かめにさいの目切りにして①に加え、☆で味付けして一煮立ちさせる。

※離水するようならとろみ剤を混ぜて離水を防ぐ。お粥に調味料を入れず、あんかけのあん（だし汁50mlと片栗粉大さじ1）としてかけてもよい。

一般食　ハムエッグ

エネルギー	たんぱく質	塩分
131kcal	9.2g	0.6g

材料（2人分）

- 卵……2個
- ロースハム……2枚
- サラダ油……小さじ1

作り方

①小さいフライパンにサラダ油を熱し、ハムを1枚入れ、その上に卵1個を割り入れる。

②ふたをして蒸し焼きにする。

軟菜食　オムレツ

エネルギー	たんぱく質	塩分
162kcal	8.9g	0.6g

材料（2人分）

- 卵……2個
- 牛乳……大さじ1
- にんじん……50g
- とろけるチーズ……20g
- バター……10g
- パセリ……少々

作り方

①にんじんはすりおろす。

②ボールに卵を割りほぐし、①と牛乳、チーズを入れてよく混ぜる。

③小さいフライパンにバターを入れ、2回に分けてオムレツを焼く。

④器に盛り、パセリを添える。

介護食　スクランブルエッグ

エネルギー	たんぱく質	塩分
181kcal	8.0g	0.6g

材料（2人分）

- 卵……2個
- 牛乳……大さじ2
- クリームチーズ……30g
- バター……10g
- ケチャップ……適宜

作り方

①卵を割りほぐし、牛乳を加える。

②クリームチーズは室温においてやわらかくしバターは溶かしておく。

③①②をよく混ぜ合わせて、ナイロン袋に入れて、空気を抜いて結ぶ。

④鍋にお湯を張り一度沸騰させて火を止め、③を入れて15分置く。取り出してよくもむ。

⑤皿にあけて、好みでケチャップを添える。

一般食　サケの柚庵焼き

エネルギー	たんぱく質	塩分
169kcal	16.7g	1.0g

材料（2人分）

- 生サケ……2切れ
- ☆
  - 酒……大さじ2
  - みりん……小さじ2
  - しょうゆ……小さじ2
  - 砂糖……小さじ1
  - 柚子の皮のすりおろし……少々
  - 柚子の絞り汁……小さじ2
- 塩……少々
- 長いも……5cm

作り方

①生サケは塩少々振ってしばらく置き、その後流水で洗いキッチンペーパーでふく。

②☆を合わせ、①を漬け込む。（1時間程）

③フライパンで片面1~2分ずつ焼く。

④残った汁を回しかけ炒りつける。

⑤長いもの皮をむき、12等分して、④の魚をあげたフライパンに入れて炒り煮する。

軟菜食　蒸しサケの柚みそかけ

エネルギー	たんぱく質	塩分
182kcal	17.3g	1.3g

材料（2人分）

- 生サケ……2切れ
- 塩……少々
- 酒……少々
- ☆
  - みりん……小さじ2
  - みそ……大さじ1
  - 砂糖……小さじ2
  - 柚子の皮のすりおろし……少々
  - 柚子の絞り汁……小さじ2
- 長いも……5cm

作り方

①一般食参照。

②お皿に①を重ならないように並べ、酒をふって蒸し器で蒸す。

③☆を耐熱容器に入れ、500Wの電子レンジで1分チンする。

④長いもの皮をむき、袋に入れてすりこぎで軽くつぶし、500Wのレンジで2分チンして添えにする。

⑤②のサケに③をかけ、④の長いもを添える。

介護食　蒸しサケのほぐし柚子みそかけ

エネルギー	たんぱく質	塩分
182kcal	17.3g	1.3g

材料（2人分）

- 生サケ……2切れ
- 塩……少々
- 酒……少々
- ☆
  - みりん……小さじ2
  - みそ……大さじ1
  - 砂糖……小さじ2
  - 柚子の皮のすりおろし……少々
  - 柚子の絞り汁……小さじ2
- 長いも……5cm

作り方

①～③軟菜食参照。

④長いもの皮をむき、袋に入れてすりこぎで叩きつぶす。500Wのレンジで2分チンする。

⑤ほぐしたサケの身を③で和え、皿に盛り④の長いもをかける。

一般食　菜の花と豚肉のオイスターソース炒め

エネルギー	たんぱく質	塩分
142kcal	13.1g	1.5g

材料（2人分）

- 豚肩ロース薄切り……100g
- 菜の花……100g
- おろししょうが……小さじ1
- ごま油……小さじ1
- 塩……少々
- こしょう……少々
- ☆ オイスターソース……小さじ2
  - 酒……大さじ1
  - しょうゆ……小さじ2

作り方

①菜の花は長さを3~4等分する。
②軸と花の部分を分けておく。
③豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
④フライパンにごま油を熱し、おろししょうが、豚肉を炒め、塩こしょうをし、取り出しておく。菜の花の軸の部分を炒め、しんなりしたら葉先の方を入れて豚肉を戻して、☆を加えて炒り煮する。

軟菜食　やわらか菜の花と豚肉のオイスターソース煮

エネルギー	たんぱく質	塩分
152kcal	13.1g	1.5g

材料（2人分）

- 豚肩ロース薄切り……100g
- 菜の花……100g
- ☆ オイスターソース……小さじ2
  - 酒……大さじ1
  - しょうゆ……小さじ2
  - 水……200ml
- ごま油……小さじ1
- 片栗粉……小さじ2

作り方

①菜の花は長さを3~4等分する。
②軸と花の部分を分けておく。
③豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
④菜の花、豚肉を☆でやわらかく煮る。
⑤ごま油を入れ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

介護食　やわらか菜の花と豚肉のオイスターソース煮

エネルギー	たんぱく質	塩分
152kcal	13.1g	1.5g

材料（2人分）

- 豚肩ロース薄切り……100g
- 菜の花……100g
- ☆ オイスターソース……小さじ2
  - 酒……大さじ1
  - しょうゆ……小さじ2
  - 水……200ml
- ごま油……小さじ1
- 片栗粉……小さじ2

作り方

①～⑤軟菜食参照。
⑥菜の花と肉を分けてミキサーにかける。とろみが足りないようならとろみ剤でとろみを調整する。

一般食　軟菜食

白身魚のアクアパッツァ

エネルギー	たんぱく質	塩分
93kcal	11.8g	0.5g

材料（2 人分）

- 白身魚 …… 2切れ
- あさり …… 8個
- ブロッコリー …… 30g
- カリフラワー …… 30g
- 菜の花 …… 30g
- にんにく …… 少々
- オリーブオイル …… 小さじ1
- たまねぎ …… 40g
- トマト …… 1/2個
- 白ワイン …… 大さじ1
- 塩 …… 少々

作り方

①白身魚は酒蒸ししておく。

②たまねぎは薄切り、トマトはさいの目切りにする。
　ブロッコリー、カリフラワーは小房に分け、菜の花は3等分し下茹でしておく。

③フライパンにオリーブオイル、にんにくのみじん切りを入れ炒める。

④たまねぎとトマトを加えて炒め、白身魚とアサリを入れて白ワイン、塩、こしょうを入れ蓋をして蒸す。

⑤アサリが開いたら野菜を入れて、温める。

介護食　一般食、軟菜食のアクアパッツァから白身魚を取り出し、ミキサーにかける。アクアパッツァのだしを入れて、とろみ剤でとろみを調整する。残りの野菜もミキサーにかけて、盛り合わせる。

一般食　ロール白菜かにあんかけ

エネルギー	たんぱく質	塩分
140kcal	12.9g	1.8g

材料（2人分）

- 白菜……大2枚
- 種
  - たまねぎ……1/2個
  - 鶏ひき肉……60g
  - しょうが……1かけ
  - 卵……1/2個
  - 片栗粉……小さじ1/2
  - しょうゆ……小さじ1
- ☆
  - だし汁……200ml
  - しょうゆ……小さじ2
  - 鶏がらスープの素……小さじ1
- かに缶……小1缶
- みつば……10g
- 片栗粉……小さじ1

作り方

①白菜は茹でておく。

②たまねぎ、鶏ひき肉、しょうがのみじん切り、卵、片栗粉、しょうゆをよく混ぜ合わせて種を作る。

③白菜の水をキッチンペーパーでふき、片栗粉を振って②の種を包む。

④鍋に☆と③を入れてコトコトと煮る。

⑤④の煮汁にかに缶をほぐしたものを入れ、みつばを入れて水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

⑥器に④のロール白菜を盛り、⑤のあんをたっぷりかける。

軟菜食　キャベツと鶏ひき肉の重ね蒸し

エネルギー	たんぱく質	塩分
137kcal	11.9g	1.7g

材料（2人分）

- キャベツ……2枚
- 種
  - たまねぎ……1/2個
  - 鶏ひき肉……60g
  - しょうが……1かけ
  - 卵……1/2個
  - 片栗粉……小さじ1/2
  - しょうゆ……小さじ1
- ☆
  - だし汁……200ml
  - しょうゆ……小さじ2
  - 鶏がらスープの素……小さじ1
- かに缶……小1/2缶
- みつば……10g
- 片栗粉……小さじ2

作り方

①キャベツは葉の芯を取り、半分に切る。

②たまねぎ、鶏ひき肉、しょうがのみじん切り、卵、片栗粉、しょうゆをよく混ぜ合わせて種を作る。

③煮物椀にキャベツ、②の種、キャベツ、②の種と重ねてのせ、蒸し器で10分蒸す。

④食べやすい大きさに切る。

⑤鍋に☆とかに缶をほぐしたものを入れ、みつばを入れて水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

⑥④に⑤のあんをたっぷりかける。

介護食　③をミキサーにかけて、⑤のあんをかける。

一般食　サバの南蛮漬け

エネルギー	たんぱく質	塩分
152kcal	8.7g	0.5g

材料（2 人分）

- サバ……2切れ
- 片栗粉……小さじ2
- 揚げ油……適宜
- ☆
  - しょうゆ……小さじ1
  - 酢……小さじ1
  - みりん……小さじ1
  - だし汁……小さじ1
- たまねぎ……20g
- きゅうり……20g
- にんじん……10g

作り方

①サバは骨を抜き取り、そぎ切りにする。

②水気を切って片栗粉をまぶし、揚げ焼きにする。

③たまねぎは薄切り、きゅうりは斜め切りし、千切りにする。にんじんはきゅうりより細い千切りにして水にさらしておく。

④☆を合わせ②の揚げたてのサバを入れ、野菜の水気を切って乗せ、30分以上漬け込む。

⑤器にサバを盛り、上に野菜と汁をかける。

好みで七味唐辛子を振ってもよい。

軟菜食　蒸しサバの中華あんかけ

エネルギー	たんぱく質	塩分
153kcal	9.5g	1.3g

材料（2 人分）

- サバ……2切れ
- 酒……小さじ2
- たまねぎ……40g
- にんじん……20g
- 小松菜……40g
- ごま油……小さじ1
- ☆
  - 中華だし……小さじ1
  - しょうゆ……小さじ1
  - オイスターソース……小さじ1
  - 水……200ml
- 片栗粉……小さじ2

作り方

①サバは骨を抜き取り、1人2切れになるように切って皿に並べ酒をふりかけ蒸す。

②たまねぎは薄切り、にんじんは細めの千切り、小松菜は3㎝に切っておく。

③フライパンにごま油を熱し、②を炒めて☆を加え、やわらかくなるまで煮る。

④水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

⑤器に①を盛り、上から④をかける。

介護食
①蒸したサバをミキサーにかける。
②具材もミキサーにかける。

一般食　鶏ハムのジェノベーゼソース

エネルギー	たんぱく質	塩分
176kcal	16.4g	1.0g

材料（2人分）

- 鶏むね肉（皮なし）……120g
- 塩麹……5g
- はちみつ……10g
- バジルソース……20g
- 豆腐……60g
- トマト……60g
- ☆ たまねぎ……20g
- ☆ きゅうり……30g
- ☆ パプリカ（黄）……30g

作り方

①耐熱のナイロン袋に鶏肉・塩麹・はちみつを入れ、よくもみ込み、筒状に成形してできるだけ中の空気を抜いて結ぶ。

②大きめの鍋にお湯をたっぷり沸かし①を入れて火を止め、蓋をして30分おく。取り出してタオルに包み寝かせる。

③バジルソースと豆腐をミキサーにかけておく。

④☆はすべて5㎜角に切り、水にさらしておく。トマトは1㎝角に切っておく。

⑤野菜をしっかり水切りして皿に盛り、鶏ハムはうすく切って盛り付け、ソースを添える。

軟菜食　鶏ハムのジェノベーゼソース

エネルギー	たんぱく質	塩分
168kcal	16.3g	1.0g

材料（2人分）

- 鶏むね肉（皮なし）……120g
- 塩麹……5g
- はちみつ……10g
- バジルソース……20g
- 豆腐……60g
- トマト……60g
- アスパラ……60g

作り方

①鶏ハムとバジルソースの作り方は一般食参照。

②トマトは皮を湯むきして、薄切りにする。

③アスパラは軸のかたいところを落とし、5㎝に切り、やわらかく茹でる。

④野菜をしっかり水切りして皿に盛り、鶏ハムはうすく切って盛り付け、ソースを添える。

介護食　鶏ハムをミキサーにかけ、トマトは包丁で細かくたたく。アスパラも同様に細かくたたき、とろみ剤でまとめる。盛り合わせてソースをかける。

一般食 野菜サラダ

エネルギー	たんぱく質	塩分
70kcal	2.5g	0.2g

材料（2人分）

- レタス……2枚
- トマト……1個
- きゅうり……1/2本
- チーズ……1個
- オリーブオイル……小さじ2
- 塩……少々

作り方

①レタスは一口大に手でちぎる。
②トマト、きゅうりは食べやすい大きさに切る。
③チーズは5㎜角に切る。
④器に野菜を盛り、食べる直前にオリーブオイルと塩をふる。

軟菜食 蒸し野菜サラダ

エネルギー	たんぱく質	塩分
82kcal	2.8g	0.2g

材料（2人分）

- 冷凍かぼちゃ……2個
- にんじん……30g
- キャベツ……2枚
- なす……1個
- たまねぎ……1/2個
- ごまドレッシング……適宜

作り方

①冷凍かぼちゃは室温で戻して、5㎜幅に切る。
②にんじんは3㎜の輪切りにし、レンジで30秒チンしておく。
③キャベツは5㎝角、なすは1㎝の斜め輪切り。たまねぎは1㎝幅に繊維を切るように切る。
④鉢に彩りよく並べ、蒸し器に入れて15分強火で蒸し、ドレッシングをかける。

介護食 野菜のくたくた煮

エネルギー	たんぱく質	塩分
85kcal	2.9g	0.4g

材料（2人分）

- 冷凍かぼちゃ……2個
- にんじん……30g
- キャベツ……2枚
- なす……1個
- たまねぎ……1/2個
- コンソメスープの素……1/2個
- 塩……少々
- こしょう……少々

作り方

①冷凍かぼちゃは室温で戻して、5㎜幅に切る。
②その他の材料は1㎝角に切る。
③鍋にコンソメスープの素と水を入れ、材料をすべて入れて、弱火でコトコトと煮る。
④味を見てうすいようなら塩・こしょうで味をととのえる。
⑤具材をミキサーにかけ、煮汁にとろみをつけ、上にかける。

一般食　ほうれん草のピーナッツ和え

エネルギー	たんぱく質	塩分
86kcal	2.4g	0.5g

材料（2人分）

- ほうれん草……120g
- にんじん……20g
- ☆ ピーナッツバター……20g
  ☆ しょうゆ……小さじ1
  ☆ みりん……小さじ1/2

作り方

①ほうれん草は茹でて、5㎝に切っておく。
②にんじんは拍子木切り（細め）にし、茹でておく。
③☆を混ぜておく。
④①②の水気を切って③で和える。

軟菜食　ほうれん草のピーナッツ和え

エネルギー	たんぱく質	塩分
86kcal	2.4g	0.5g

材料（2人分）

- ほうれん草……120g
- にんじん……20g
- ☆ ピーナッツバター……20g
  ☆ しょうゆ……小さじ1
  ☆ みりん……小さじ1/2

作り方

①ほうれん草はやわらかく茹でて、3㎝に切っておく。
②にんじんは3cmの拍子木切りにし、やわらかく茹でておく。
③☆を混ぜておく。
④①②の水気を切って③で和える。

介護食　ほうれん草のゼリーピーナッツしょうゆかけ

エネルギー	たんぱく質	塩分
88kcal	4.5g	0.6g

材料（2人分）

- ほうれん草……120g
- にんじん……20g
- だし汁……200ml
- まとめるこ……小さじ1
- ☆ ピーナッツバター……20g
  ☆ しょうゆ……小さじ1
  ☆ みりん……小さじ1/2

作り方

①ほうれん草は下茹でして葉先の所を使う。
②にんじんも下茹でして、それぞれだし汁でくたくたになるまで煮る。
③①②をミキサーにかけ、まとめるこを入れてさらによくミキサーにかける。
④プリン型に入れて固める。
⑤☆をよく混ぜ合わせる。
⑥器からゼリーを抜き出し、⑤をかける。

一般食　コールスローサラダ

エネルギー	たんぱく質	塩分
83kcal	1.0g	0.2g

材料（2人分）

- キャベツ……100g
- ベビーリーフ……20g
- にんじん……20g
- マヨネーズ……大さじ1と1/2
- 酢……大さじ1
- 塩……少々
- こしょう……少々

作り方

①キャベツ、にんじんは千切りにする。
②マヨネーズ、酢、塩、こしょうを混ぜる。
③野菜と②を和えて味をととのえる。

軟菜食　ボイルコールスローサラダ

エネルギー	たんぱく質	塩分
105kcal	1.6g	0.2g

材料（2人分）

- キャベツ……150g
- ベビーリーフ……40g
- にんじん……40g
- マヨネーズ……大さじ1と1/2
- 酢……大さじ1
- 塩……少々
- こしょう……少々

作り方

①キャベツ、にんじんは千切りにし、茹でる。
②マヨネーズ、酢、塩、こしょうを混ぜる。
③野菜と②を和えて味をととのえる。

介護食　ボイルコールスローサラダ

エネルギー	たんぱく質	塩分
113kcal	1.7g	0.2g

材料（2人分）

- キャベツ……150g
- ベビーリーフ……40g
- にんじん……40g
- マヨネーズ……大さじ2

作り方

①キャベツ、ベビーリーフ、にんじんは別々に下茹でする。
②別々に包丁で細かくたたくか、ミキサーにかけてとろみ剤でとろみを調整する。
③盛り合わせてマヨネーズをかける。

一般食 軟菜食 生揚げと野菜の煮物

エネルギー	たんぱく質	塩分
97kcal	6.4g	1.0g

材料（2人分）

- 生揚げ……120g
- ほうれん草……60g
- さといも……2個
- ☆ みりん……小さじ2
  ☆ しょうゆ……小さじ2
- だし汁……300ml

作り方

①ほうれん草を茹で、3cmに切る。里芋は皮をむき、4等分して下茹でする。

②生揚げは一口大に切り熱湯をかける。だし汁に☆と生揚げ、里芋を入れて煮る。

④里芋がやわらかくなったらほうれん草を入れる。

介護食 具材を別々に包丁で細かくたたく、または別々にミキサーにかけて盛り合わせる。
離水するようならとろみ剤でとろみを調整する。

一般食 きゅうりとにんじんの甘酢漬け

エネルギー	たんぱく質	塩分
38kcal	0.7g	0.3g

材料（2人分）

- にんじん……30g
- きゅうり……50g
- だいこん……100g
- だし汁……50ml
- 酢……大さじ1
- 砂糖……大さじ1
- 塩……少々

作り方

①にんじん、きゅうり、だいこんは3cmの短冊切りにしてさっと茹でる。

②だし汁に砂糖、塩を加え、溶けたら酢を加える。

③②に①をつける。

軟菜食 きゅうりをキャベツに変更する。
野菜をやわらかく茹でて②につける。

エネルギー	たんぱく質	塩分
46kcal	0.9g	0.3g

介護食 キャベツとにんじんのゼリー甘酢あん

エネルギー	たんぱく質	塩分
40kcal	0.8g	0.3g

材料（2人分）

- キャベツ……50g
- にんじん……30g
- だいこん……100g
- まとめるこ……3g
- だし汁……100ml
- ☆ だし汁……30ml
  ☆ 酢……小さじ2
  ☆ 砂糖……小さじ2
  ☆ 塩……少々

作り方

①キャベツ、にんじん、だいこんは3cmの短冊切りにして茹でる。

②①を包丁で細かくたたくか、ミキサーにかけて、別々の型に入れる。

③だし汁を熱した中にまとめるこをふり入れて②の型に入れ混ぜ合わせ、冷やし固める。

④☆をあわせて、とろみ剤でとろみをつける。

⑤器に③を盛り付け④をかける。

一般食　はるさめサラダ

エネルギー	たんぱく質	塩分
104kcal	2.1g	0.4g

材料（2人分）

- はるさめ……15g
- ハム……2枚
- きゅうり……1/2本
- ☆
  - マヨネーズ…大さじ1と1/2
  - 砂糖……小さじ0.5
  - 酢……小さじ0.5
  - こしょう……少々

作り方

①はるさめを茹で、水気を切り冷ます。きゅうり、ハムは千切りにする。

②☆を混ぜ合わせ、①を加え混ぜる。

軟菜食　さといもサラダ

エネルギー	たんぱく質	塩分
103kcal	5.9g	0.3g

材料（2人分）

- さといも……100g
- きゅうり……40g
- ツナ缶……小1缶
- マヨネーズ……大さじ1
- 塩……少々
- こしょう……少々
- レモン汁……小さじ1

作り方

①さといもは皮をむいて茹でて、つぶす。

②きゅうりは輪切りにして塩もみし、流水で洗っておく。

③ツナ缶は汁を切り、レモン汁をふりかけておく。

④①に②③を入れ、マヨネーズで和える。

⑤塩、こしょうで味をととのえる。

介護食　とろとろさといもサラダ

エネルギー	たんぱく質	塩分
103kcal	5.9g	0.3g

材料（2人分）

- さといも……100g
- きゅうり……40g
- ツナ缶……小1缶
- マヨネーズ……大さじ1
- 塩……少々
- こしょう……少々
- レモン汁……小さじ1

作り方

①さといもは皮をむいて茹でて、つぶす。

②きゅうりは輪切りにして塩もみし、茹でてよくしぼっておく。

③ツナ缶は汁を切り、レモン汁をふりかけておく。

④②、③を包丁で細かくたたく。

⑤①に④を入れ、マヨネーズで和える。

⑥塩、こしょうで味をととのえる。

一般食　だいこんサラダ

エネルギー	たんぱく質	塩分
74kcal	3.5g	0.2g

材料（2人分）

- だいこん……120g
- きゅうり……100g
- 大葉……2枚
- ツナ缶……1/2缶
- 塩……少々
- マヨネーズ……大さじ1

作り方

①だいこんは短冊切り、きゅうりは小口切りにする。

②①に塩をふりしんなりさせる。

③大葉は千切りにする。

④②を水洗いして絞り、ツナ缶と③を加え、マヨネーズで和える。

軟菜食　だいこんサラダ

エネルギー	たんぱく質	塩分
84kcal	3.5g	0.2g

材料（2人分）

- だいこん……150g
- きゅうり……100g
- 大葉……2枚
- ツナ缶……1/2缶
- 塩……少々
- マヨネーズ……大さじ1

作り方

①だいこんは短冊切り、きゅうりは小口切りにする。

②①を下茹でし、よく絞っておく。

③大葉は千切りにする。

④②③、ツナ缶をマヨネーズと塩で和える。

介護食　だいこんといんげんのくたくた煮

エネルギー	たんぱく質	塩分
46kcal	1.7g	0.8g

材料（2人分）

- だいこん……200g
- にんじん……40g
- いんげん……40g
- ☆ だし汁……200ml
  - ☆ しょうゆ……小さじ1.5
  - ☆ みりん……小さじ1.5

作り方

①だいこん、にんじん、いんげんは適当な大きさに切り、一度下茹でして、☆でやわらかくなるまで煮る。

②各食材ごとに細かく包丁でたたき（またはミキサーにかけ）、器に盛りつける。

③このとき離水するようなら、たたいている時に、とろみ剤をふりかけてたたくとよい。（ミキサーの場合はミキサーにかけてから混ぜる。）

一般食　オクラ納豆

エネルギー	たんぱく質	塩分
55kcal	4.6g	0.4g

材料（2人分）

- オクラ……80g
- ひきわり納豆……40g
- しょうゆ……小さじ1

作り方

①オクラは塩を振って板ずりして産毛をとる。

②オクラを茹でてうすく切る。

③ひきわり納豆と②をよく混ぜ合わせる。

④器に盛り、しょうゆをかける。

軟菜食　卵豆腐のオクラかけ

エネルギー	たんぱく質	塩分
38kcal	3.1g	0.3g

材料（2人分）

- 卵豆腐……1パック
- オクラ……30g
- しょうゆ……小さじ1/2
- だし汁……小さじ1

作り方

①卵豆腐を器にあける。

②オクラは塩を振って板ずりして産毛をとる。

③②をやわらかく茹でて包丁で細かくたたく。

④しょうゆとだし汁を③に入れソースにする。

介護食　卵豆腐のオクラかけ

エネルギー	たんぱく質	塩分
38kcal	3.1g	0.3g

材料（2人分）

- 卵豆腐……1パック
- オクラ……30g
- しょうゆ……小さじ1/2
- だし汁……小さじ1

作り方

①卵豆腐を器にあける。

②オクラは塩を振って板ずりして産毛をとる。

③②をやわらかく茹でてヘタを取り、ミキサーにかける。

④しょうゆとだし汁をとろみ剤を加え、とろみをつけて、①③を盛りつけかける。

一般食　チンゲン菜とホタテのオイスターソース炒め

エネルギー	たんぱく質	塩分
65kcal	4.4g	0.9g

材料（2人分）

- チンゲン菜……100g
- ほたて（刺身用）……40g
- にんじん……30g
- しいたけ……2個
- ごま油……小さじ1

☆
- 鶏がらスープの素……小さじ1
- 水……100ml
- しょうゆ……小さじ1
- オイスターソース……小さじ1
- 片栗粉……小さじ2

作り方

①チンゲン菜は5㎝に切り、軸は8つ割にする。
②鍋にお湯を沸かし油を大さじ1入れて、チンゲン菜を軸のほうから茹でておく。
③ほたては厚みを半分に切り、四つに切る。
にんじんは短冊切り、しいたけは薄切りにする。
④フライパンに油を熱しにんじん、しいたけを炒め、チンゲン菜、ほたてを入れさらに炒める。
⑤☆を④に入れて、とろみがつくまで煮る。

軟菜食　チンゲン菜とカニカマのオイスターソース煮

エネルギー	たんぱく質	塩分
68kcal	4.1g	1.5g

材料（2人分）

- チンゲン菜……100g
- カニカマ……4本
- にんじん……30g
- しいたけ……2個

☆
- 鶏がらスープの素……小さじ1
- 水……200ml
- しょうゆ……小さじ1
- オイスターソース……小さじ1

- 片栗粉……小さじ2
- ごま油……小さじ1

作り方

①チンゲン菜は5㎝に切り、軸は8つ割にする。
②鍋にお湯を沸かし油を大さじ1入れて、チンゲン菜を軸のほうから茹でておく。
③カニカマは長さを3等分に切る。にんじんは短冊切り、しいたけは薄切りにする。
④鍋に☆を入れ、にんじん、しいたけを煮て、やわらかくなったらチンゲン菜、カニカマを加えて水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
⑤最後にごま油を回しかける。

介護食
①軟菜食の具と汁を分け、具をミキサーにかけて、とろみ剤でとろみを調整する。
②汁にもとろみ剤でとろみをつける。
③器に①を盛りつけ、②をかける。

一般食　軟菜食

やわらか卵の花煮

エネルギー	たんぱく質	塩分
96kcal	2.4g	0.9g

材料（2人分）

- おからパウダー……10g
- にんじん……20g
- 干ししいたけ……2個
- いんげん……20g
- ねぎ……30g
- ごま油……小さじ2
- 干ししいたけの戻し汁……350ml

☆
- 砂糖……小さじ1
- みりん……小さじ1
- しょうゆ……小さじ2

作り方

①干ししいたけは砂糖ひとつまみ入れたぬるま湯400mlに入れて戻し、軸を取ってみじん切りにする。

②にんじんはいちょう切り、いんげんは茹でて1㎝の小口切り、ねぎはみじん切りにする。

③鍋にごま油を熱し、にんじん、しいたけ、ねぎを炒め、干ししいたけの戻し汁と☆を加えて、やわらかくなるまで煮る。

④③におからパウダーを入れて水分が少し残っている状態まで混ぜながら煮る。

⑤最後にいんげんを入れる。

介護食　汁が少し多いように仕上げミキサーにかけて、とろみ剤でまとめる。

一般食　軟菜食

もやしの納豆和え

エネルギー	たんぱく質	塩分
66kcal	5.7g	1.0g

材料（2人分）

- もやし……1/2袋
- 納豆（きざみ）……1パック

A
- 酢……小さじ1/2
- 塩……少々

B
- しょうゆ……大さじ1/2
- 練りからし……少々

作り方

①もやしはひげ根を除いて耐熱ボウルに入れ、Aをからめる。

②ラップをかけて電子レンジで2~3分、しんなりするまでチンして、冷ます。

③汁気を切って別のボウルに移し、納豆を入れてBで和える。

④器に盛り、あれば青のりをのせると香りがよい。

介護食　包丁でよくたたいて粘りを出す。（ミキサーにかけると納豆のにおいがきついのでできれば避ける）

一般食 軟菜食 ブロッコリーのカニカマあんかけ

エネルギー	たんぱく質	塩分
93kcal	7.6g	0.9g

材料（2人分）

- ブロッコリー……150g
- カニカマ……1~2本
- 卵……1/2個
- しょうが……1/3片
- ねぎ……1/4本
- 固形スープ……1/2個
- お湯……150ml
- 片栗粉……大さじ1/2
- 酒……大さじ1/2

作り方

①ブロッコリーを子房に分け、軸は厚めに皮をむき、乱切りにする。ねぎは縦半分に切り、1㎝幅の斜め切りにする。カニカマは2~3に切ってほぐす。

②ブロッコリーを4~5分茹でザルに上げて器に盛る。

③卵をほぐして塩、こしょうで味付けし、フライパンで炒り卵を作る。

④千切りにしたしょうが、カニカマ、ねぎを③に加え、固形スープをお湯で溶かし、酒、片栗粉を混ぜたものを加え、煮てとろみがついたらブロッコリーにかける。

介護食 ブロッコリーを細かく包丁でたたくか、ミキサーにかけ、ミキサーにかけたあんをかける。

一般食 軟菜食 トマトとアスパラのサラダ

エネルギー	たんぱく質	塩分
91kcal	2.3g	0.4g

材料（2人分）

- トマト……1個
- アスパラ……2本
- たまねぎ……1/2個
- パプリカ(黄)……20g

☆
- オリーブオイル……大さじ1
- 塩……少々
- あらびきこしょう……少々
- レモン汁……小さじ1

作り方

①トマトは湯むきしてくし形に切る。

②アスパラは茹でて5㎝に切る。

③たまねぎ、パプリカはみじん切りにする。

④器に①②③を盛り合わせ、☆を合わせたものをかける。

介護食 トマト、アスパラは細かく包丁でたたき、盛り合わせる。ドレッシングをマヨネーズにする。

エネルギー	たんぱく質	塩分
99kcal	2.4g	0.3g

一般食 軟菜食 ポタージュスープ

エネルギー	たんぱく質	塩分
101kcal	3.9g	0.5g

材料（2人分）

- 冷凍ミックスベジタブル……40g
- たまねぎ……80g
- じゃがいも……60g
- キャベツ……100g
- コンソメスープの素……1/2個
- 牛乳……100ml
- 塩こしょう……少々
- パセリ……少々

作り方

①たまねぎはくし形切り、じゃがいもは1㎝角、キャベツは3㎝角に切る。
②冷凍ミックスベジタブル、①を鍋に入れコンソメスープの素、水（ひたひた）を入れてくたくたになるまで煮る。牛乳を加えさらに煮る。
③塩こしょうで味をととのえる。
④器に盛り、パセリのみじん切りをちらす。

介護食 具材をミキサーにかけて、スープで好みのやわらかさまで溶きのばす。

一般食 具だくさんみそ汁

エネルギー	たんぱく質	塩分
37kcal	1.9g	0.9g

材料（2人分）

- だいこん……30g
- にんじん……20g
- たまねぎ……30g
- キャベツ……20g
- かぼちゃ……20g
- だし汁……300ml
- みそ……小さじ2
- 万能ねぎ……少々

作り方

①だいこん、キャベツ、にんじんは短冊切り、かぼちゃ、たまねぎは薄切りにする。
②①とだし汁を鍋に入れ、さっと煮る。
③やわらかくなったら、味噌を入れて火を止める。

軟菜食 材料をやわらかく煮る。

介護食 やわらかくした具材をミキサーにかけ、ポタージュ風にする。

一般食 軟菜食 ラタトゥーユ

エネルギー	たんぱく質	塩分
74kcal	2.1g	0.4g

材料（2人分）

- なす……1本
- ズッキーニ……1/2本
- たまねぎ……1/2個
- トマト缶……1/2缶
- 固形コンソメ……1/2個
- 水……100ml
- オリーブオイル……小さじ2
- 塩こしょう……少々

作り方

①なす、ズッキーニは輪切り、たまねぎはくし形に切る。
②オリーブオイルを熱して①を炒める。
③トマト缶とコンソメスープと水を入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
④塩こしょうで味をととのえる。

介護食 出来上がりをミキサーにかけ、野菜（トマト）スープとする。とろみが弱いようならとろみ剤で調整する。

一般食 軟菜食 中華スープ

エネルギー	たんぱく質	塩分
39kcal	2.2g	0.5g

材料（2人分）

- 鶏がらスープの素……小さじ2
- カットわかめ……3g
- ねぎ……20g
- ごま油……少々
- いりごま……適量

作り方

①鍋に水500ml、鶏がらスープの素を入れて煮立たせる。

②ねぎは斜め薄切り。

③カットわかめとねぎを入れ、ごま油を加える。いりごまを散らす。

介護食 中華茶碗蒸し

エネルギー	たんぱく質	塩分
40kcal	3.3g	0.6g

材料（2人分）

- 卵……1個
- ☆
  - 鶏がらスープの素……小さじ1
  - 薄口しょうゆ……小さじ1
  - ごま油……少々
- 水……150ml

作り方

①卵を溶いて☆と水を入れ、よく混ぜる。こし器で濾す。

②器に入れて蒸し器で蒸す。蒸し器は少し蓋をずらして中火で蒸すとすが入りにくい。

一般食 軟菜食 介護食 卵スープ（中華風）

エネルギー	たんぱく質	塩分
98kcal	4.6g	1.1g

材料（2人分）

- 鶏がらスープの素……小さじ2
- 薄口しょうゆ……小さじ2
- 片栗粉……大さじ1
- 卵……1個
- にんじん……20g
- ねぎ……20g
- ごま油……少々
- いりごま……適量

作り方

①鍋ににんじんの千切り、水500ml、鶏がらスープの素を入れて煮立たせる。薄口しょうゆで味付けする。

②水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

③ねぎは輪切り薄切りにする。②に入れてさらに煮る。

④卵を溶いて入れ、ごま油を加える。

⑤いりごまを散らす。

一般食　みそ玉（インスタント味噌汁の素）

作り方

①ボールに材料を入れてよく混ぜる。
②ラップに12等分した①を置き、包んで口を輪ゴムで結ぶ。
③冷蔵庫、または冷凍庫で保存する。
（冷蔵庫で1週間、冷凍庫で1ヶ月程度保存できます）
④器に入れて、熱湯を注ぎ混ぜる。

洋風

材料（12個分）

- みそ……50g
- コンソメスープの素……1個
- スキムミルク……15g
- ベーコン（みじん切り）……20g
- 乾燥パセリ……1g

エネルギー	たんぱく質	塩分
20kcal	1.2g	0.8g

おすすめの添えの具
クルトン、粉チーズ、ハム、むきアサリ

下茹で（蒸す）した野菜
じゃがいも、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ズッキーニ、キャベツ、セロリ

和風

材料（12個分）

- みそ……80g
- だしパック……1パック
- ねぎ（みじん切り）……80g
- 白すりごま……10g
- 干ししいたけの粉……少々

エネルギー	たんぱく質	塩分
22kcal	1.8g	0.8

おすすめの添えの具
乾燥麩（小花麩など）、切り干しだいこん（熱湯で戻し、はさみで1㎝に切る）、うす揚げ（油抜きして細かく切っておく）、高野豆腐（戻して細かく切ったもの）、とろろ昆布

下茹で（蒸す）した野菜
さといも、なす、だいこん、ほうれん草、小松菜、白菜、せり、みつば

中華風

材料（12個分）

- みそ……80g
- ごま油……小さじ1
- ねぎ（みじん切り）……80g
- 白すりごま……10g
- 粗引きこしょう……少々

エネルギー	たんぱく質	塩分
23kcal	1.1g	0.8g

おすすめの添えの具
白菜キムチ、揚げナス、カニカマ、春雨（茹でて2㎝に切っておく）

下茹で（蒸す）した野菜
チンゲン菜、にら、レタス、なめこ、えのき茸、しめじ

添えの具材は和風・洋風・中華風と分けましたが、どの具材を使ってもおいしくできます。
いろいろなバリエーションでお楽しみください。

大豆バター

エネルギー	たんぱく質	塩分
117kcal	3.0g	0.3g

材料（10 人分）

- 茹で大豆……200g
- バター……100g
- 三温糖……大さじ2
- 塩……小さじ1/4

作り方

①バターは室温でやわらかくしておく。

②すり鉢に茹で大豆を入れ、よくする。粒々がなくなったらバター、三温糖、塩を入れさらに、よくすり混ぜる。

③容器に入れる。

一般食　軟菜食

ひじき煮

エネルギー	たんぱく質	塩分
118kcal	9.4g	0.8g

材料（4 人分）

- ひじき……12g
- 茹で大豆……200g
- にんじん……40g
- 干ししいたけ……2枚
- いんげん……40g

☆
- しょうゆ……大さじ1
- 砂糖……小さじ2
- だし汁……200ml
- みりん……小さじ2

作り方

①ひじきと干ししいたけは水で戻す。

②にんじんはたんざく切り、いんげんは茹でて小口切り、干ししいたけはみじん切りにする。鍋に油を熱し、水を切ったひじきを炒める。

③鍋に油を熱し、水を切ったひじきを炒める。

④にんじん、干ししいたけ、いんげん、茹で大豆を加え、☆を入れて汁気がなくなるまで煮る。

介護食　一般食、軟菜食を包丁で細かくたたくか、ミキサーにかける。
ミキサーにかからない場合は煮汁で調整する。

一般食　りんご

エネルギー	たんぱく質	塩分
40kcal	0.1g	0g

材料（2人分）

- りんご……1/2個

作り方

①1人分1/4個を半分に切り、うさぎの形に皮をむく。

軟菜食　りんごのコンポート

エネルギー	たんぱく質	塩分
55kcal	0.1g	0g

材料（2人分）

- りんご……1/2個
- 砂糖……大さじ1
- レモン汁……小さじ1
- 水……100ml

作り方

①りんごは皮と芯をとり、鍋に入れ砂糖を振りかけしばらく置く。

②水を入れ、弱火でやわらかくなるまで煮る。

③レモン汁を加えて火を止めてそのまま冷ます。

④器に盛り付け、汁を濾してかける。

介護食　りんごのコンポートゼリー

エネルギー	たんぱく質	塩分
74kcal	0.1g	0g

材料（2人分）

A
- りんご……1個
- 砂糖……大さじ1
- レモン汁……小さじ1
- 水……100ml

B
- 水……100ml
- 砂糖……大さじ2
- まとめるこ……1g

作り方

①Aでりんごのコンポートを作り、ミキサーにかける。

②①にBを加え、さらにミキサーにかける。

③プリン型に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。

④コンポートの煮汁があればソースとして使う。

一般食 フルーツポンチ

エネルギー	たんぱく質	塩分
80kcal	0.7g	0g

材料（2人分）

- いちご……2個
- バナナ……1/2本
- キウイ……1/2個
- みかん缶……小1/2缶
- もも缶……小1/2缶
- 炭酸飲料……50ml
- シロップ……50ml

作り方

①いちごは4等分（大きければ8等分）にする。

②バナナは5㎜幅の小口切り、キウイは5㎜幅のいちょう切り、みかん缶はそのまま、もも缶は4つ割にして5㎜幅のいちょう切り。

③①②、炭酸飲料、シロップ（果物缶の汁）を合わせる。

軟菜食 果物は小さめに切り、炭酸飲料とシロップにとろみ剤でとろみをつけて果物と合わせる。

介護食 フルーツポンチのゼリー

エネルギー	たんぱく質	塩分
89kcal	0.8g	0g

材料（2人分）

- いちご……2個
- バナナ……1/2本
- キウイ……1/2個
- みかん缶……小1/2缶
- もも缶……小1/2缶
- シロップ……100ml
- まとめるこ……2g

作り方

①キウイ、いちご以外の材料をミキサーにかける。

②シロップを温め、①とまとめるこを入れてさらにミキサーにかける。

③器に流し入れ、冷やし固める。

④キウイ、いちごは別々に包丁で細かくたたいて、とろみ剤でとろみをつけて、③にかける。

一般食 軟菜食 にんじんと豆腐のムース

エネルギー	たんぱく質	塩分
156kcal	6.2g	0.1g

材料（2人分）

- にんじん……100g
- 絹ごし豆腐……1/2丁
- 砂糖……30g
- まとめるこ……小さじ2
- ヨーグルト……100g

作り方

①にんじんは飾りに花形に抜いたもの4枚と、残りを適当に切ったものを砂糖と水（500ml）でやわらかく蜜煮にする。

②絹ごし豆腐を湯せんにして温め、①と一緒にまとめるこを加え、ミキサーにかける。器に入れて冷やし固める。

③花形にんじんを飾る。

介護食 花形にんじんを飾らない。

一般食　軟菜食　介護食

かぼちゃようかん

エネルギー	たんぱく質	塩分
123kcal	1.0g	0g

材料（2人分）

- かぼちゃ……60g
- 粉寒天……2g
- グラニュー糖……50g
- 水……100ml
- 牛乳……大さじ2

作り方

①かぼちゃは蒸して皮をむきつぶす。

②粉寒天・水・グラニュー糖を鍋に入れ、煮溶かす。

③①が熱いうちに②を少しずつ加えてよく混ぜる。よく混ざったら牛乳を加えさらに混ぜる。

④型を水でぬらし、③を入れて冷やし固める。適当な大きさに切って盛り付ける。

一般食　軟菜食

とろとろ杏仁豆腐

エネルギー	たんぱく質	塩分
105kcal	3.3g	0.1g

材料（2人分）

- 牛乳……200ml
- 砂糖……大さじ2
- まとめるこ……3g
- アーモンドエッセンス……少々
- クコの実……適宜

作り方

①鍋に牛乳と砂糖を入れ、火にかけて沸騰直前まで温める。

②クコの実は水で戻しておく。

③①の火を止め、まとめるこを入れ、溶かす。

④アーモンドエッセンスで風味をつけ、器に流し込んで冷やし固める。

⑤上に②のクコの実を飾る。

介護食　クコの実をはずす。

一般食　軟菜食

いちごのババロア

エネルギー	たんぱく質	塩分
140kcal	4.9g	0.1g

材料（2人分）

- いちご……6粒
- 豆乳……150ml
- 砂糖……30g
- プレーンヨーグルト……100ml
- まとめるこ……3g
- 飾りのいちご……4粒
- ホイップクリーム……適宜

作り方

①いちご(へたをとって)、豆乳、砂糖、ヨーグルトをミキサーにかける。

②鍋に①を入れ、沸騰直前まで温めて、火を止め、まとめるこを入れ、溶かす。

③器に流し入れ、冷やし固める。

④飾りのいちごはへたをとり4等分して飾る。

介護食　飾りはいちごジャムに変更する。

いつもの献立から考える介護食

お年寄り二人暮らしのための
簡単料理 編

P52~67　お年寄り二人暮らしのための簡単料理

二人の食事。年を重ねると食事の準備がおっくうになり、簡単に済ませがちです。簡単にできて、介護食に展開できれば一緒の食事を楽しめるのではないでしょうか？不足しがちなたんぱく質を上手にとっていきましょう。

P68~70　男性介護者のための手軽な家庭料理

今まで料理を担当していてくれた奥さんやお母さんに代わって、はじめて料理をしなければならなくなった男性のために、簡単にできて常備できるおかずや、缶詰を使った簡単料理などを紹介します。

牛肉の味噌八幡巻き

エネルギー	たんぱく質	塩分
253kcal	11.1g	1.3g

材料（2 人分）

- 牛肉薄切り……100g
- みそ……20g
- みりん……20g
- にんじん……40g
- ごぼう……40g
- いんげん……40g
- 小麦粉……10g
- キャベツ……60g
- パセリ……少々

作り方

①にんじん、ごぼうは幅5mm長さ5cmに切り、やわらかく茹でる。
②いんげんもやわらかく茹でておく。
③みそはみりんを加え混ぜておく。
④牛肉を少し重ねて並べ、③のみそを塗る。
⑤やわらかく茹でたにんじん・ごぼう・いんげんを④で巻く。
⑥アルミホイルで⑤を巻き、両端をキャンディーのようにねじる。
⑦フライパンで転がしながら焼く。
⑧千切りキャベツ・パセリに斜め切りした⑦を盛り付ける。

むせやすくなった、飲み込みが上手にできなくなった場合の料理の工夫

- 牛肉を豚バラ肉、鶏ささ身肉に代える（繊維はやわらかい）。
- ごぼうの代わりにだいこんを使う。

- 軟菜食対応を細かく刻みさといものすりおろしと混ぜ、蒸してあんをかける。

豚バラと白菜のミルフィーユ鍋

エネルギー	たんぱく質	塩分
316kcal	10.3g	1.6g

材料（2 人分）

- 豚バラ肉(薄切り) …… 120g
- 白菜 …… 300g
- にんじん …… 40g
- しいたけ …… 20g
- 生マロニー …… 40g
- みつば …… 10g
- コンソメスープの素 …… 5g
- 塩 …… 1g
- あらびきこしょう …… 少々
- 熱湯 …… 200ml

作り方

①白菜は5㎝に切る。
②にんじんは短冊切り（花形に抜いても良い）。
　しいたけは小さければそのまま、大きければ一口大にそぎ切りする。
③生マロニーは洗ってザルに上げておく。みつばは5㎝に切っておく。
④鍋に白菜と肉を交互に並べ、にんじん、しいたけ、生マロニーも入れる。
⑤熱湯にコンソメスープの素と塩を入れ、溶かして鍋に入れる。
⑥蓋をして火にかけ、沸騰したら弱火にしてにんじんがやわらかくなるまで煮る。
　最後にみつばを入れて火を止める。

むせやすくなった、飲み込みが上手にできなくなった場合の料理の工夫

- 白菜をキャベツに代える。
　（キャベツのほうが繊維はやわらかい）
- 長めに火を入れる。汁にとろみをつける。

- 白菜の代わりにじゃがいも、にんじんのいちょう切りにしたものにする。つぶしてちょうどよい硬さにする。

鶏肉のホイル蒸し

エネルギー	たんぱく質	塩分
235kcal	17.1g	1.1g

材料（2 人分）

- 鶏もも肉……160g
- たまねぎ……60g
- にんじん……40g
- ピーマン……20g
- もやし……40g
- エリンギ……40g
- バター……20g
- 酒……10g
- 塩……少々
- こしょう……少々
- レモン……20g
- しょうゆ……6g
- 油……小さじ1

作り方

①鶏もも肉は一口大に切り、塩こしょうする。
②たまねぎ、にんじん、ピーマンは千切り、エリンギは四つ割、長さは5㎝にする。
　もやしは根を取ると食べやすい。
③アルミホイルを25㎝に切り、サラダ油を真ん中に塗る。
　たまねぎの薄切りを敷き、鶏肉・野菜・キノコの順にのせる。
④野菜の上にバターをのせ、酒を振りかけてしっかりと包む。
⑤蒸し器で25分~30分蒸す。
⑥レモンのくし形切りとしょうゆを添える。

むせやすくなった、飲み込みが上手にできなくなった場合の料理の工夫

- にんじんは茹でる。
- ピーマンを茹でアスパラに代える。

- もも肉をささ身に代える。
- 肉を一度蒸し、ミキサーにかけて、すりおろした長いもとまぜて、上にバターを置いてアルミホイルで包み同じように蒸す。

手軽な肉じゃが

エネルギー	たんぱく質	塩分
360kcal	11.5g	2.1g

材料（2 人分）

- じゃがいも……150g
- 牛肉薄切り……100g
- たまねぎ……150g
- ☆
  - だし汁……150g
  - 酒……大さじ2
  - 砂糖……大さじ3
  - みりん……大さじ1
  - しょうゆ……大さじ2

作り方

①牛肉・じゃがいもは食べやすい大きさ、たまねぎはくし形に切る。

②鍋に油を熱し、牛肉を炒め色が変わったらじゃがいも、にんじんを入れさらに炒める。

③②に☆を入れて煮立ったら落し蓋をする。

④焦げつかないように中火～弱火で煮る。煮汁が少し残る程度で火を止める。

むせやすくなった、飲み込みが上手にできなくなった場合の料理の工夫

- 牛肉を鶏ささ身に代え、火を通しすぎない。
- じゃがいもの切り方を少し小さくする。
- 煮汁にとろみをつけてあんかけにしてもよい。

- 牛肉を鶏ささ身に代え、火を通しすぎない。（軟菜食同様）
- じゃがいも以外をミキサーにかけ、つぶしたじゃがいもと混ぜる。（じゃがいもはミキサーにかけると粘りが出るため温かい内につぶすと良い）

牛肉と野菜の黒酢炒め

エネルギー	たんぱく質	塩分
295kcal	11.4g	1.2g

材料（2 人分）

- 牛肉……120g
- たまねぎ……1個
- しょうが……1片
- 塩こしょう……少々
- 片栗粉……小さじ2
- ☆
  - しょうゆ……小さじ2
  - みりん……小さじ2
  - 砂糖……小さじ2
  - 黒酢……小さじ2
- サラダ油……小さじ1

作り方

①牛肉は一口大に切り、塩こしょうして片栗粉をまぶしておく。
②たまねぎは1㎝、しょうがはみじん切りにする。
③鍋に油を入れて②を炒め、肉をほぐしながら炒める。
④③に☆を入れてからませる。

むせやすくなった、飲み込みが上手にできなくなった場合の料理の工夫

・牛肉を鶏ささ身に代え、肉に火を通しすぎない。
・酢でむせるようなら酢の量を加減する。

・軟菜食をミキサーにかけてとろみ剤でとろみを調整する。

ぶり大根

エネルギー	たんぱく質	塩分
225kcal	14.0g	1.4g

材料（2 人分）

- ぶり……2切れ
- だいこん……200g
- しょうが……1片

☆
- 水……400ml
- 酒……大さじ1
- 砂糖……大さじ1
- しょうゆ……大さじ2
- みりん……大さじ1

作り方

①ぶりは一口大に切って、湯引きする。

②だいこんは厚さ1㎝のいちょう切りにし、下茹でしておく。

③しょうがは千切りにする。

④鍋に☆を入れひと煮立ちさせ、だいこん、ぶり、しょうがを入れて落し蓋をして、中火で30分～40分煮汁が半分以下になるまで煮る。

⑤そのまま冷まして味をしみこませる。

むせやすくなった、飲み込みが上手にできなくなった場合の料理の工夫

- だいこんの下煮を長くして、十分やわらかくする。
- ぶりはカマの部分や腹の部分を使う。
  （脂が多いとパサパサにならない）

- ぶりはほぐして、だいこんのすりおろしにとろみ剤を混ぜたものをかける。

白身魚のホワイトソース焼き

エネルギー	たんぱく質	塩分
331kcal	21.1g	1.0g

材料（2 人分）

- 白身魚……2切れ
- 小麦粉……大さじ1
- 油……小さじ2
- たまねぎ……1/2個
- パプリカ(赤)……20g
- パプリカ(黄)……20g
- ピーマン……15g
- しめじ……60g
- 小麦粉……大さじ1と1/2
- 牛乳……250ml
- 塩・こしょう……少々
- バター……8g
- オリーブオイル・小さじ2
- パン粉……少々

作り方

①白身魚は1口大にぶつ切りして、酒（分量外）をふっておく。

②たまねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。

③フライパンに油を熱し、①の白身魚の水分をふいて小麦粉をまぶしたものを入れてさっと焼き、グラタン皿に入れておく。

④フライパンをきれいにしてオリーブオイルでたまねぎ、しめじを炒める。

⑤④に小麦粉をふり入れ、焦がさないように炒め、牛乳を少しずつ加え煮る。塩こしょうで味をととのえ、バターを加える。

⑥パプリカは1㎝角に切り、さっと茹でておく。

⑦③のグラタン皿に⑤のソースをかけ、パプリカを散らし、パン粉をふって230℃に予熱したオーブンで10分焼く。（オーブントースターでする場合は焦げ目がついたら上にアルミホイルをかけて全体で10分ほど焼く。）

むせやすくなった、飲み込みが上手にできなくなった場合の料理の工夫

- 繊維のやわらかい魚を選ぶ。例：たら（冷凍）をまだら、さわらをカレイ など
- パン粉をふらず、焦げ目をつけない。

- 軟菜食の魚をほぐしてホワイトソース（具なし）と和える。
- 軟菜食をミキサーにかける。

秋刀魚のぎょうざ風

エネルギー	たんぱく質	塩分
234kcal	9.9g	1.2g

材料（2 人分）

- サンマ(三枚卸) …… 4枚
- みそ …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- ニラ …… 50g
- 白菜 …… 100g
- ぎょうざの皮 …… 10枚
- ごま油 …… 小さじ2

作り方

①サンマは皮をむき、包丁で細かくたたく。粘りが出たらみそ、みりんも加え、さらにたたいて混ぜ合わせる。
②ニラは1㎝に切り、白菜もさっと茹でて細かく切ってしぼっておく。
③①②をよく混ぜ合わせ、ぎょうざの種にする。
④ぎょうざの皮の真ん中に③の種をのせ、周りを水でぬらしてひだを作ってぴったりと張り合わせる。
⑤テフロン加工のフライパンに④のぎょうざを並べ水30mlを回しかけ、蓋をして火にかけ蒸し焼きにする。
水がなくなったら、ごま油を回しかけ風味をつける。
⑥タレとして酢しょうゆを添えてもよい。（みそ味がついているのでこのままでもおいしく食べられます）

むせやすくなった、飲み込みが上手にできなくなった場合の料理の工夫

- 焼かずに、蒸したりスープにする。
- たれの酢しょうゆでむせる場合、酢を控えてとろみをつける。

- 軟菜食を細かくたたく。
- たれにとろみをつけたものをかける。

だしフレンチトースト

エネルギー	たんぱく質	塩分
307kcal	14.4g	1.3g

材料（2 人分）

- 食パン(6枚切り) …… 2枚
- 花かつお …… 10g
- 水 …… 200ml
- 卵 …… 1個
- とろけるチーズ …… 2枚
- バター …… 15g

作り方

①鍋に水を入れて沸騰させ、花かつおを入れてだしをとる。（花かつおは漉さない）

②①と卵を混ぜ合わせて、食パンを4つに切り、両面漬ける。

③フライパンでバターを熱し、パンを両面焼き、焼き目がついたらチーズをのせて蓋をして蒸す。

むせやすくなった、飲み込みが上手にできなくなった場合の料理の工夫

・火を通しすぎない。
・だし汁を増やしてやわらかくする。

・パンの耳を切り落として煮て、パン粥のようにする。

出し巻き卵

エネルギー	たんぱく質	塩分
178kcal	10.3g	0.8g

材料（2 人分）

- 卵 …… 3個
- にんじん …… 40g
- 砂糖 …… 小さじ2
- 薄口しょうゆ …… 小さじ1
- だし汁 …… 30ml
- サラダ油 …… 小さじ2

作り方

①にんじんはすりおろす。

②卵をときほぐし、だし汁、砂糖、薄口しょうゆを混ぜて漉しておく。

③②ににんじんのすりおろしを加え、卵焼きを作る要領で焼く。

むせやすくなった、飲み込みが上手にできなくなった場合の料理の工夫

- 火を通しすぎない。
- ミキサーまたは、細かく包丁でたたいてあんをかける。

スペイン風オムレツ

エネルギー	たんぱく質	塩分
283kcal	14.1g	1.6g

材料（2 人分）

- 卵 …… 2個
- じゃがいも …… 80g
- ミックスベジタブル（冷凍） …… 30g
- ソーセージ …… 2本
- プロセスチーズ …… 2個
- オリーブオイル …… 小さじ2
- 塩 …… 少々
- あらびきこしょう …… 少々
- ケチャップ …… 適宜

作り方

①じゃがいもは茹でて1㎝角に切る。ミックスベジタブルは茹でておく。

②ソーセージは5㎜幅に切り、プロセスチーズも1㎝角に切る。

③卵を割りほぐし、①②を加えて混ぜ、塩こしょう少々する。

④炊飯器の内釜にオリーブオイルを入れ、③を流し入れて炊飯する。

⑤スイッチが切れたら中心部を触ってみて弾力があれば逆さまにして出す。

⑥切り分け、ケチャップを添える。

※フライパンで作るときは、小さめのフライパンに油を熱し、③を入れて半熟になるまでフライパンを回しながら、菜ばし等でかき混ぜる。半熟になったら、蓋をして弱火にして火を通す。

むせやすくなった、飲み込みが上手にできなくなった場合の料理の工夫

・具材を細かくする。　・やわらかめに炒める。
・ケチャップを水溶き片栗粉でとろみをつけてケチャップあんにしてもよい。

・具材をミキサーにかけて卵と混ぜて蒸す。
・ケチャップを水溶き片栗粉でとろみをつけてケチャップあんにしてもよい。

かに玉あんかけ風

エネルギー	たんぱく質	塩分
235kcal	17.6g	1.6g

材料（2 人分）

- カニカマ……60g
- まいたけ……50g
- ねぎ……40g
- ニラ……40g
- しょうが……10g
- にんにく……5g
- 卵……3個
- 油……小さじ1

☆
- 中華スープ……200ml
- 砂糖……小さじ1
- 薄口しょうゆ……小さじ1

- 絹ごし豆腐……1/4丁
- 片栗粉……小さじ2
- ごま油……適宜

作り方

①カニカマはほぐしておく。

②まいたけは小房に分けて、さっと茹でておく。

③ニラは1㎝、ねぎは小口切り、しょうが、にんにくはみじん切りにする。

④ボールに卵を溶き、①②とニラ、ねぎを混ぜ合わせる。

⑤フライパンに油を熱し、④を流し入れて、やわらかく半熟状態まで回しながら炒めて、皿にあけ、余熱で火を通す。

⑥鍋に☆をひと煮立ちさせ、絹ごし豆腐を手で崩しながら入れて火を通し、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

⑦かに玉の上に⑥をかけ、風味を出すためにごま油をかける。

むせやすくなった、飲み込みが上手にできなくなった場合の料理の工夫

・火を通しすぎない。

・⑤をミキサーにかけて、⑥のあんをかける。

やわらか豆腐ハンバーグ

エネルギー	たんぱく質	塩分
224kcal	14.8g	1.3g

材料（2 人分）

- 鶏ひき肉……100g
- 木綿豆腐……75g
- たまねぎ……40g
- 牛乳……20ml
- 卵……20ml
- パン粉……15g
- 塩……少々
- こしょう……少々
- 油……小さじ2
- だいこん……120g
- 大葉……2枚
- しょうゆ……小さじ2
- 片栗粉……少々
- 水……少々

作り方

①鶏ひき肉は塩・こしょうして粘りが出るまでよく混ぜておく。
②たまねぎはすりおろす。
③木綿豆腐は少し水切りして、手でよく崩しておく。
④①に②・③・パン粉・牛乳・卵を入れ、練り混ぜる。
⑤2等分して空気を抜き、フライパンで片面3分くらい焼き（中火でふたをする）返して2分ほど焼く。
⑥だいこんはすりおろしてしぼっておく。
⑦鍋にだいこんのしぼり汁としょうゆを入れ、温まったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
⑧皿にハンバーグを盛り付け、大葉、だいこんおろしを添え、あんをまわりにかける。

むせやすくなった、飲み込みが上手にできなくなった場合の料理の工夫

・火を通しすぎない。焼かないで蒸す。
・おろし入りあんをかける。

・ハンバーグをミキサーにかけてまとめ、もう一度蒸してしょうゆあんをかける。

茹で大豆のドライカレー

エネルギー	たんぱく質	塩分
520kcal	16.6g	1.5g

※ごはん 150g の場合

材料（2 人分）

- 茹で大豆……80g
- 合びき肉……60g
- たまねぎ……60g
- にんじん……30g
- トマトの水煮缶……40g
- サラダ油……小さじ2
- しょうが……少々
- にんにく……少々
- 小麦粉……小さじ2
- コンソメスープの素……1/2個
- 水……200ml
- カレールー……1個

作り方

①たまねぎはみじん切り、にんじんはすりおろす。

②鍋に油を熱し、しょうが、にんにくのみじん切りを炒め、合びき肉、①をよく炒めたら、小麦粉をふり入れ、さらに炒める。

③茹で大豆、トマトの水煮缶、スープの素、水を加え、弱火で汁気が半分になるまで煮詰める。

④火を止めてカレールーを加え、溶けたら火にかけてもう少し煮込む。

むせやすくなった、飲み込みが上手にできなくなった場合の料理の工夫

・ドライカレーをミキサーにかける。

豆豆グラタン

エネルギー	たんぱく質	塩分
291kcal	17.1g	2.2g

材料（2 人分）

- 鶏もも肉……60g
- 茹で大豆……20g
- 大豆ペースト……40g
- たまねぎ……80g
- にんじん……40g
- マカロニ……15g
- ブロッコリー……20g
- みそ……大さじ1
- こしょう……少々
- 水……250ml
- バター……10g
- ピザ用チーズ……30g
- シチュールウ(顆粒) 18g

作り方

①たまねぎ、にんじんは1㎝に切る。鶏肉も1~2㎝に細かく切る。

②ブロッコリー、マカロニを茹でる。

③バターを熱し、鶏肉、たまねぎ、にんじん、茹で大豆を炒めて水を入れて煮る。

④③の中にマカロニ、大豆ペーストを入れ弱火にする。

⑤煮えたらみそを入れ、シチュールウも入れて味をととのえて火を止める。

⑥器に盛り、とろけるチーズをのせ、ブロッコリーを添えて表面がこんがり色がつくまで焼く。

※大豆ペーストの作り方：茹で大豆を袋に入れてレンジで1分程チンして、すりこぎでたたいてペースト状にする。

むせやすくなった、飲み込みが上手にできなくなった場合の料理の工夫

・野菜は小さめに切り、やわらかく煮る。

・⑤の状態でミキサーにかけ、器に流し入れてとろけるチーズをのせて焼く。

かに缶豆腐

エネルギー	たんぱく質	塩分
189kcal	16.8g	1.6g

材料（2 人分）

- かに缶 …… 1缶
- 木綿豆腐 …… 1丁
- チンゲン菜 …… 100g
- コンソメスープの素 …… 1/2個
- 片栗粉 …… 小さじ2
- 油 …… 小さじ2
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々

作り方

①チンゲン菜は3㎝に切り、軸のところは四つ割にする。
②鍋に油を熱し、チンゲン菜を炒める。
③②の中にコンソメスープの素、水160ml、さいの目に切った豆腐、かに缶、かに缶の汁を入れて煮る。
④塩こしょうで味をととのえ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

むせやすくなった、飲み込みが上手にできなくなった場合の料理の工夫

・チンゲン菜は小さめに切り、やわらかく煮る。

・軟菜食の具材をミキサーにかけて卵でまとめ、サランラップに包んで蒸してあんをかける。

カレイの煮つけ

エネルギー	たんぱく質	塩分
118kcal	15.9g	1.5g

材料（2 人分）

- カレイ……2切れ
- 白菜の芯……100g
- ☆
  - しょうが薄切り……1片
  - 水……100ml
  - 酒……大さじ1
  - しょうゆ……大さじ1
  - みりん……大さじ1
  - 砂糖……小さじ1

作り方

①カレイは水気をよくふきとる。白菜の芯は5~6cm長さに切る。
②フライパンに☆を入れて火にかけ、煮立ったらカレイを入れ、落し蓋をして中火で7~8分煮る。
　魚に煮汁をかけながら煮つめる。
③魚を取りだし、白菜を加え、再び落し蓋をして2~3分煮る。
④器に盛り白菜を添える。

むせやすくなった、飲み込みが上手にできなくなった場合の料理の工夫

・白菜を細かく切り、汁にとろみをつける。

・白菜の代わりにさといもを煮て、つぶしてカレイのほぐしたものと混ぜる。

一般食 魚の缶詰と白菜の煮物

エネルギー	たんぱく質	塩分
185kcal	18.5g	1.3g

材料（2人分）

- 白菜……1/4個
- 魚の水煮缶……1缶
- えのき茸……100g
- しょうが……1片
- 黒こしょう……少々
- ☆
  - 水……200ml
  - しょうゆ……大さじ1/2
  - 酒……大さじ1/2
  - 塩……少々

作り方

①白菜の葉、芯は大きめのザク切りにする。えのき茸は根元を切り落とし、半分の長さに切ってほぐす。

②魚は缶汁ごとボウルにあけてほぐしておく。

③鍋に☆、②、えのき茸、しょうがの千切りを入れて中火にかける。白菜の芯を入れ、葉をのせて蓋をする。

④煮立ったら弱火にし、12~15分間ほど煮る。

⑤器に盛り付け黒こしょうをふる。

一般食 大豆ふわふわオムレツ

エネルギー	たんぱく質	塩分
217kcal	12.5g	1.3g

材料（2人分）

- 卵……2個
- 茹で大豆……60g
- たまねぎ……40g
- にんじん……20g
- ☆
  - こしょう……少々
  - みそ……大さじ1
- バター……大さじ1

作り方

①たまねぎ、にんじんはみじん切りにして炒めておく。

②ボウルに黄身、①、茹で大豆、☆を入れて混ぜ合わせる。

③別のボウルに卵白を入れて軽く泡立て②のボウルの中に混ぜ合わせる。

④フライパンでバターを熱し、③を流し入れて焼く。（具が多くバラバラになりやすいのでフライパンの片方に寄せながら焼く。）

⑤半分にして盛り付ける。あればパセリや青のりをのせる。

一般食 卵とブロッコリーのチーズ焼き

エネルギー	たんぱく質	塩分
307kcal	13.2g	1.4g

材料（2人分）

- 卵……2個
- ブロッコリー……100g
- じゃがいも……60g
- A
  - コンソメの素……1/2個
  - 水……400ml
- B
  - マヨネーズ……大さじ3
  - 牛乳……大さじ2
  - 塩こしょう……少々
- ピザ用チーズ……30g
- パン粉……小さじ2

作り方

①卵は茹でて殻をむき、4等分に切っておく。

②ブロッコリーは小房に分け、じゃがいもは皮をむき薄切りにして、Aで茹でる。

③耐熱容器にじゃがいも、卵、ブロッコリーを入れ、上からBをかけて、ピザ用チーズ、パン粉を散らし、オーブントースターで約10分、焼き色がつくまで焼く。

一般食 粕汁

エネルギー	たんぱく質	塩分
155kcal	11.2g	1.8g

材料（2人分）

- 塩サケ（甘塩）……60g
- だいこん……60g
- じゃがいも……40g
- にんじん……40g
- ねぎ……1/4本
- 酒粕……20g
- だし（または水）……500ml
- みそ……大さじ1

作り方

①塩サケは一口大に切り、湯通ししておく。

②だいこん、じゃがいも、にんじんはいちょう切り、ねぎはぶつ切りにする。

③鍋にだし（または水）、酒大さじ1、だいこん、にんじん、じゃがいも、①を入れてだいこんがやわらかくなるまで時々アクをすくいながら煮る。

④鍋にみそと溶いた酒粕を入れてさらにひとに立ちする。

⑤ねぎを入れて火を止める。

※板粕の場合電子レンジで酒をふりかけチンするとやわらかくできる。

栄養補助食品・嚥下調整食等を使った食支援

Q&A

役立つ市販商品のご紹介

病気にならないようにする、
要介護状態にならないようにするためには
「**低栄養**」を防ぐなど、「**栄養管理**」が大切です。

- ☑ 食欲がなく食事量が減ってきた。食事に時間がかかる。
- ☑ 食べたり、飲んだりするとむせるようになってきた。
- ☑ 糖尿病や腎臓病などの食事がうまく作れない。

など、お食事のことで困っていることはありませんか?
そんな時に役立つ、市販されている商品をご紹介いたします。

＼お悩み／

Q1. 食欲がなく、食事量が減ってきたため、手軽にしっかりと栄養を補給したい。

栄養補給飲料

A1. 飲み込む力に不安がなければ、「飲むタイプの栄養補助食品」がおすすめです。

※エネルギー・たんぱく質等、栄養成分表示を参考に活用しましょう。

毎日の食事で不足しがちな栄養素を、おいしく補充!

フードケア
エプリッチドリンク

125ml
200kcal
たんぱく質8.2g

『さっぱりとした飲み口』と『爽やかな透明感』を追求。

フードケア
エプリッチドリンク Sara

125ml
200kcal
たんぱく質8g

甘みがあり味の種類が豊富。

クリニコ
クリミール

125ml
200kcal
たんぱく質7.5g

褥瘡や貧血その他、皮膚トラブルなどに使用、しっかりと微量栄養素が摂れる。

ニュートリー
ブイ・クレス

125ml
25～80kcal
たんぱく質0.3～0.7g

おいしく手軽に毎日の栄養バランスアップ!

明治
メイバランス mini

125ml
200kcal
たんぱく質7.5g

＼お悩み／

Q2. 飲み込む力に不安あり、食事量が減ってきたので、栄養を補給したい。

栄養補給ゼリー飲料

A2. 「ソフトタイプゼリー」の商品は、飲み込む力に不安のある方にも使用できます。

※エネルギー・たんぱく質等、栄養成分表示を参考に活用しましょう。

バランス
パワミナ200 Jelly
食事量が少ない方向け、1袋でエネルギーとたんぱく質が摂取できる。

120g	200kcal	たんぱく質6g

明治
メイバランスソフト Jelly
ソフトな食感の食べやすくおいしいゼリータイプの栄養調整食品。

125ml	200kcal	たんぱく質7.5g

大塚製薬
カロリーメイトゼリー
身体に必要な5大栄養素が入ったバランス栄養食です。

215g	200kcal	たんぱく質8.2g

ニュートリー
アイソトニックゼリー
嚥下が困難な方のための水分補給ゼリー。

100ml・150ml

＼お悩み／

Q3. 一度に食べられる量が減ってきたので、栄養を補給したい。

栄養補給ゼリー

A3. 少量でしっかりと栄養のとれる商品を食事の補助として使用することもできます。

栄養の不足している方や、食欲不振の方におすすめな、エネルギー・たんぱく質補給ゼリー。

ホリカフーズ
エネプロゼリー

80g
150kcal
たんぱく質7g

少量で高カロリー。良質なたんぱく質を3g配合。おかずやデザートにもアレンジできる。

ネスレ
アイソカルジェリーHC

66g
150kcal
たんぱく質3g

日清オイリオ
トウフィール

205g
200kcal
たんぱく質10g以上

クリニコ
エンジョイハイカロリーゼリー

40g
100kcal
たんぱく質5g

テルモ
アップリード

100ml
400kcal
たんぱく質14g

＼お悩み／

Q4. たんぱく質を抑えた食事づくりに困っています。

MTC（中鎖脂肪酸）

A4. たんぱく質を抑え、エネルギーになりやすいMCTオイルを使用した商品もあります。

腎機能が低下している方にご使用ください。

エネルギーになりやすいMCT（中鎖脂肪酸油）を6g配合。7種

日清オイリオ
エネプリン

40g
110kcal
たんぱく質0g

消化吸収がよくエネルギーになりやすい。粥やおかずに混ぜて使用することができます。

日清オイリオ
MCTオイル（液体）

＼お悩み／
Q5. 食事づくりに困っています。

レトルト食品

A5. 食べる人のかむ力・飲み込む力に合わせて選べるレトルト食品があります。

キューピー やさしい献立シリーズ　ユニバーサルデザインフード

かむ力・飲み込む力に応じてお選びください。《4段階の食べやすさ》

容易にかめる

具材の形を残し、スプーンなどでかんたんにつぶせるくらいにやわらかく調理しています。

舌でつぶせる

細かな具材を舌でつぶせるくらいにやわらかく調理し、とろみをつけて食べやすく仕上げています。

歯ぐきでつぶせる

適度な大きさの具材を歯ぐきでつぶせるくらいにやわらかく調理し、とろみをつけて食べやすく仕上げています。

かまなくてよい

素材の風味を生かした、なめらかな食感のペースト食です。

＼お悩み／
Q6. 便通などからだの調子を整えるために食物繊維を補給したい。

食物繊維

A6. 料理・飲み物に入れて食物繊維を摂る商品もあります。

スティック1包で食物繊維を約5g摂れます。
生きたまま腸に届く酪酸菌をプラス。

太陽化学 サンファイバープラス（酪酸菌入り）

＼お悩み／
Q7. お茶や水分でむせるなど、飲み込む力に不安がある。

とろみ調整食品

A7. 料理や飲み物にとろみをつけることで、飲み込みやすくなります。食べる人に合わせて、固さを調整しましょう。

とろみ調整食品

ヘルシーフード トロミパワースマイル

明治 トロメイク

飲みものなどに加えてかき混ぜるだけで、手間をかけずに簡単にトロミをつけられます。

クリニコ
つるりんこ Quickly

固形化補助粉末

食品と一緒にミキサーにかけるだけでいろいろな食品を常温でもプルッ、ふわっとまとめることができる固形化補助粉末です。

クリニコ
まとめるこ easy

＼お悩み／
Q8. 夏など、水分補給はどうしたらよいか。

経口補水液

A8. こまめに水分補給をし、熱中症などに気をつけましょう。経口補水液を活用するのも対策のひとつです。

※摂り過ぎには注意しましょう。

PETボトル

大塚製薬
OS-1 500ml

ゼリータイプ

大塚製薬
OS-1 200g

一部商品を紹介させていただきました。
詳しくは、医師・管理栄養士等にご相談ください。

商品のお問合せ・購入先の紹介

明祥株式会社 Tel.076-203-8270 0120-014-158 http://www.mshhs.com/
ひまわり Tel.076-237-5528 0120-200-062 https://himawari-thf.com/
ヘルシーネットワーク はつらつ カタログ 0120-236-977 https://www.healthynetwork.co.jp/
薬局・ドラッグストアなど

発　行

公益社団法人　石川県栄養士会
金沢市平和町1丁目3番1号　石川県平和町庁舎3階
TEL 076-259-5061　FAX 076-259-5062
http://www.ishikawa-eiyoushi.com
平成 31年3月 発行